Sumário

06 **Quem mantra seus males espanta**
Tryambakamantra | *Annabella Magalhães*

13 **Pensando com o corpo**
Gomukhāsana e Garuḍāsana | *Gustavo Ponce*

17 **Yoga e didática** | *Marcos Rojo Rodrigues*

22 **Mente e Consciência** | *David Frawley*

32 ***Bhastrikā,*** o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga | *Miguel Homem*

39 **Simbolismo védico e autoconhecimento**
Gaṇeśa, o removedor dos obstáculos |
Patrick van Lammeren

54 **Tradição Védica**
Os Quatro *Upavedas* Parte 2 - *Dhanur Veda*

68 **Autoconhecimento** | *Swami Dayananda*

72 **Yoga na Prática**
Ativismo do Yoga ecológico: o que você pode fazer
Brenda e Georg Feuerstein

80 **Onde Praticar**

84 **Dicas de Livros**

85 **Culinária Indiana** | *Kin Viana*

86 **Coluna Vertebral**
A controvérsia Haṭha-Rāja | *Pedro Kupfer*

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
3 de Maio - Blumenau/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 12.

Tiragem da 19ª edição
1200 exemplares

Ilustração da capa:
Pintura de Rafael Langowski
rafaellangowski@hotmail.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

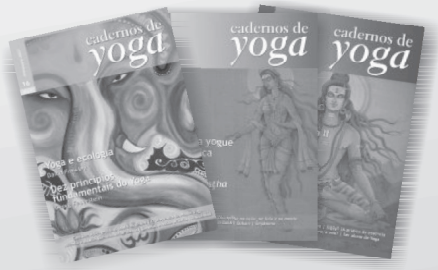
cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: livrosyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Faça sua assinatura!

cadernos de
yoga



Plano de assinatura	1 ano ou 4 edições
Um exemplar avulso custa	R$ 15,00
Comprando as edições avulsas pagaria	R$ 60,00
Assinando, você ganha um desconto de	**15%**
À vista, o preço para você é	R$ 51,00
Parcelado, você paga em	2 x R$ 28,00

***Credenciados da Aliança do Yoga tem desconto especial..**

É fácil: apenas mande os cheques* e os seus dados (nome, endereço e e-mail). Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por e-mail (contato@cadernosdeyoga.com.br)

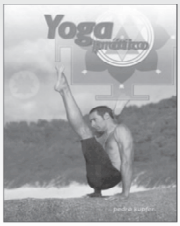
Dados para o depósito:
Tales Nunes
Banco do Brasil
Ag 1453-2 | CC 30677-0

***pré-datados, cruzado, nominais a Tales Nunes, e enviados por carta registrada.**

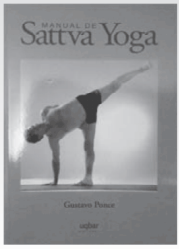
www.cadernosdeyoga.com.br

surya
सूर्य

Acreditamos que vender
livros é divulgar
conhecimento e contribuir
com o crescimento
de cada um.



Yoga Prático de
Pedro Kupfer
R$ 55,00



Manual de Sattva Yoga
de Gustavo Ponce
R$ 65,00

www.suryalivraria.com
tel 48 3209 8978

“Reencadernação” dos Cadernos

Conversando com assinantes, vimos que alguns ficaram com medo dos *Cadernos de Yoga* morrerem. Digo, com satisfação, que não. Os Cadernos não morreram, reencarnaram. Pelo grau de evolução dos *Cadernos de Yoga*, com toda a sua bagagem de conhecimento *yogi*, a passagem foi suave. E a “reencadernação” foi para o bem.

Agora, o espírito continua o mesmo: levar conhecimento *yogi* às pessoas, com seriedade e credibilidade. O corpo é outro, inclusive o corpo editorial. Perceberão que mudamos o projeto visual; inserimos seções sobre *āsanas*, mantras, simbolismo védico, culinária indiana, ecologia.

Por trás dessa nova “encadernação” existem alguns anjos responsáveis, pessoas que devemos os nossos mais sinceros agradecimentos por hoje o projeto estar vivo: Pedro Kupfer, Ângela Sundari, Ricardo Nunes, Susana Andery, Glória Arieira, Patrick van Lammeren, Ricardo Freitas, Cacau Peres, Jaya, Daniela Silveira e Anderson Allegro. Agradecemos também aos anunciantes desta edição, que em plena fase de transição acreditaram no potencial dos *Cadernos de Yoga*.

É importante lembrar que os *Cadernos de Yoga* são patrocinados por você, assinante, e pelos anunciantes. Portanto, anunciar nos Cadernos é não somente divulgar a sua marca, o seu curso, as suas aulas, como também contribuir com a divulgação do conhecimento do Yoga. Assinar os *Cadernos de Yoga* não significa apenas que você o terá em mãos a cada três meses, mas também que outros tantos *yogis* o terão. E que esse conhecimento que veiculamos aqui, como pode ser transformador para você, potencialmente o é para muitas outras pessoas.

Esperamos que gostem dessa nova “encadernação” dos *Cadernos de Yoga*.

Harih Om

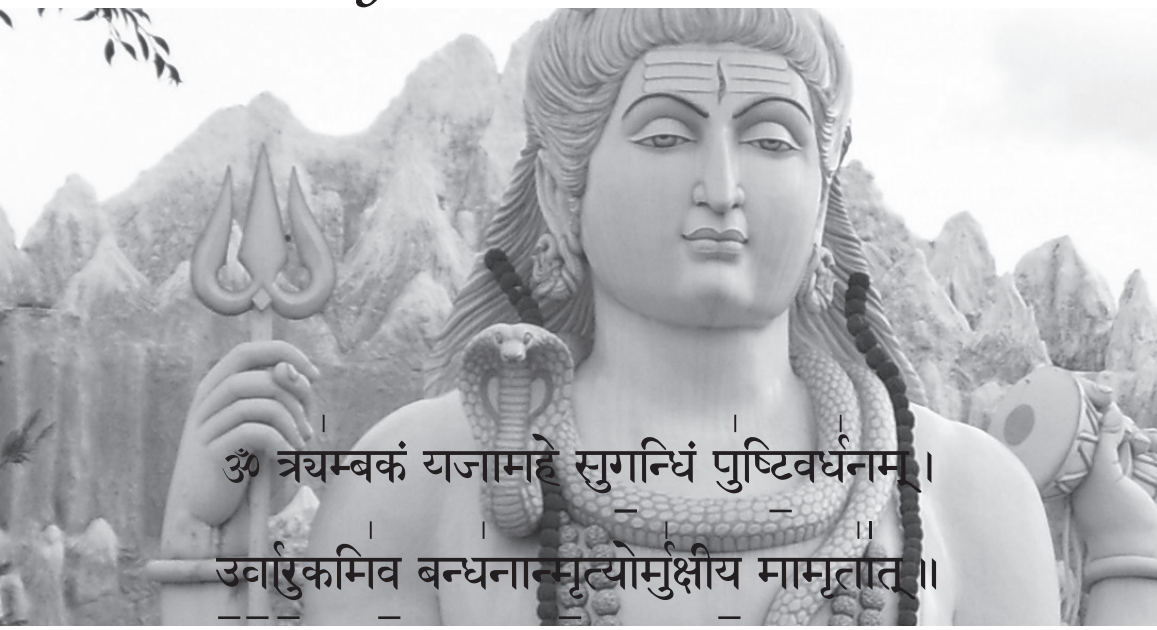
Chris Gabler e Tales Nunes

quem mantra seus males espanta

quem mantra seus males espanta

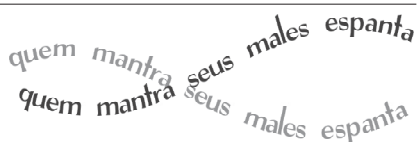
por *Annabella Magalhães*

त्र्यम्बकमन्त्र
Tryambakamantra



Om Tryambakam yajāmahe sugandhim puṣṭirvardhanam

Urvārukamiva/ bandhanānmṛtyormukṣīya/ māmṛtāt



Este mantra está inserido no importante Hino Védico, *Śata Rudrīya*, também chamado *Śrī Rudram* - hino de louvor e oração ao Senhor -, e que faz parte do *Kṛṣṇa Yajurveda*. Ele aparece também em outras partes da *śruti* (Veda)

Tryambakam é também chamado *Mṛtyujaya Mantra* (mantra da vitória sobre a morte) e é usado para transformação de situações em que a morte, doenças ou necessidade de transformações profundas, estão envolvidas.

É também um mantra para alcançar *mokṣa* (a liberação da ignorância de si mesmo). Por isso algumas vezes é cantado antes ou depois das aulas e práticas, como uma meditação, com a intenção da remoção de obstáculos, como medos. É especialmente recitado com a intenção de preparar a mente para o conhecimento de nossa verdadeira natureza.

As marcas que aparecem no texto do mantra, acima ou abaixo das silabas, são chamadas *svara* e indicam a forma correta do cântico védico. A vertical acima da sílaba indica uma nota alta (*uccaiḥ udāttaḥ*). A horizontal abaixo da sílaba, indica uma nota para baixo (*nīcaiḥ anudāttaḥ*). Duas barras verticais sobre a sílaba indicam um alongamento da *udātta* (*nigādha*). Quando não há marcas significa que deve ser mantido o som neutro (*samāhāraḥ svarita*). Além das *svara*, existem outras regras que devem ser seguidas e que preservam e protegem a pureza e autenticidade do cântico védico. Essas regras marcam a diferença do cântico védico (*śruti*) em relação a outros cânticos da literatura *smṛti*, como por exemplo a recitação do *Yoga Sūtra*, da *Bhagavad Gītā*, ou em relação a cânticos devocionais tradicionais (*bhājana* e *kīrtana*).

A seguir, a explicação do mantra *Tryambakam*, do ponto de vista do Sânscrito:

Tryambakam yajāmahe

Tryambakam - 2º caso (obj. direto), singular de *triyambaka*

Junção de *tri* (três) + *ambaka* (olho); *sandhi* da vogal "i" com o "a" - o "i" é substituído por "y" – *triyambaka*.

Aquele que tem três olhos, ou seja, "aquele que é capaz de ver, de conhecer tudo". O olho direito simboliza o Sol (Sūrya), o olho esquerdo a Lua (Candra), e o terceiro olho, no centro das sobrancelhas, simboliza o Fogo (Agni). Tryambaka é Rudra (Śiva).

Yajāmahe da raiz verbal *yaj* (1A) "adorar", "reverenciar", "fazer adoração para".

Yajāmahe está na 1ª pessoa do plural do tempo Presente (*laṭ*): "nós adoramos, saudamos, reverenciamos".

"Nós adoramos Aquele que tem três olhos".

Sugandhim

Gandha significa perfume. Acrescentando-se o prefixo "su" (bom, agradável, abundante).

Sugandha: "um agradável perfume".

Sugandhi - 2º caso singular de *sugandhim* (gênero masculino): "aquele que possui agradável perfume".

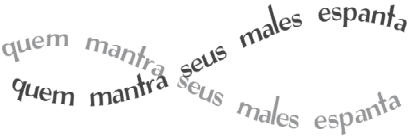
"Aquele que é perfumado"

Puṣṭivardhanam

Puṣṭi - Estado do que é bem nutrido, bem sustentado. Vem da raiz *puṣ* (1,4,9 P): "estar nutrido, nutrir, prosperar".

Vardhana - vem da raiz *vṛdh*: "crescer, aumentar"; "o que faz aumentar, prosperar".

"Aquele que nutre, sustenta toda a criação, conseqüentemente, meu corpo, minha saúde"



Urvārukamiva bandhanān mṛtyormukṣī ya māmṛtāt

Urvārukam - 1º caso singular (sujeito) de *urvāruka* (genero neutro): "melancia".

iva: "como, da mesma forma que".

bandhanān = *bandhanāt*, no 5º caso singular de *bandha* (gênero masculino): "do aprisionamento, da ligação (do ramo)".

bandhanāt tornou-se *bandhanān*, por causa do *halsandhi* (regra de consoante) que diz: "sempre que o "t" vier seguido de uma nasal, ele é substituído pela nasal de sua classe, no caso "n"" Então fica: *bandhanāt mṛtyormukṣīya* > *bandhanānmṛtyormukṣīya.*

"Assim como a melancia, da prisão, no galho. (a melancia desprende-se natural e facilmente do galho, quando chega o momento certo para isso, sem que seja preciso ajuda externa)"

mṛtyormukṣīya māmṛtāt

mṛtyoḥ - 5º caso singular de *mṛtyu* = "morte", masculino: "da morte, da ignorância" (a morte só existe quando estamos mergulhados na ignorância de nós mesmos)

mukṣīya- 1ª pessoa do singular - da raiz *muc* (1A) "liberar". No Modo Beneditivo: "que eu possa liberar-me".

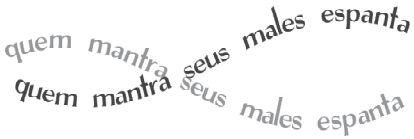
Sandhi de *visarga*: *visarga* precedido de qualquer vogal, exceto "a" ou "ā", antes de vogal ou consoante sonora, é substituído por "r". Assim: *mṛtyoḥ mukṣīya* > *mṛtyormukṣīyamā*: "jamais".

amṛtāt - 5º caso singular de *amṛta*, gênero neutro: "da imortalidade".

mṛta = morte; prefixando "a" breve, *amṛta* = imortalidade

"Que eu possa liberar-me da morte (ignorância), jamais da imortalidade

(sabedoria)"



Tradução completa:

"Nós adoramos Śiva, aquele
que tem três olhos, que é sempre perfumado, que abençoa com saúde! Que eu possa libertar-me da morte, (tão facilmente) quanto a melancia (se separa do galho), que eu jamais (me afaste) do caminho da imortalidade."

Hariḥ Om

Annabella Magalhães é professora de sânscrito
e mora no Rio de Janeiro

Bibliografia

A Higher Sanskrit Grammar. **M.r. Kale. Delhi/ Índia: Motilal Banarsidaass Publishers, 1988.**

Sanskrit Composition. **Vāman Shivarām. Varanasi /India: Chowkhamba Sanskrit Series Office, 1984.**

Talks on Śrī Rudram. **Swami Dayananda Saraswati. Rishikesh/Índia: Gangadareçwar Trust, 1999.**

Vedic Chant Companion. **TVK Desikachar with Kausthub Desikachar. Ed. Kṛṇṣnamacharya: Yoga Mandiram, 2000.**

Vedic Heritage Teaching Programme. **Sunita Ramaswami and Sundar Ramaswami. Rishikesh/India: Vol I- Śrī Gangadhareswar Trust /2000**

LINO MIELE

Italia

ASHTANGA VINYASA YOGA

ASHTANGA VINYASA YOGA CON LINO MIELE (ITALIA) ASISTIDO POR DESIRÉE, (DINAMARCA) RETIRO INTENSIVO EN CANAL OM

5 AL 7 DE NOVIEMBRE, 2008
Primera vez en Latinoamérica

PROGRAMA:
Ashtanga Mysore, prácticas especiales para principiantes, "Play Ground", Pranayama y Meditación

PRECIOS:
Desde 327.000 hasta 374.000 pesos (Pagos en 3 cuotas y descuentos especiales para alumnos del Yogashala; además: Pago antes del 15 de Octubre, 15% de descuento)

INCRIPCIONES:
(56-2) 233 1524
oficina@yogashala.cl

CANALOM OCEAN RESORT & SPA CHILE

yogashala

www.canalom.cl www.yogashala.cl www.astanga.it

LINO MIELE

Italia

ASHTANGA VINYASA YOGA

ASHTANGA VINYASA YOGA CON LINO MIELE (ITALIA) ASISTIDO POR DESIRÉE, (DINAMARCA) EN YOGASHALA-CHILE

11 AL 16 DE NOVIEMBRE, 2008
Primera vez en Latinoamérica

PROGRAMA:
Martes 11 al Viernes 14:
Mañana: Mysore
Tarde: Práctica Guiada

Sábado 15:
Mañana: Mysore y práctica Guiada para principiantes
Tarde: Workshop especial: "El arte de tocar"

Domingo 16:
Mañana: Full Vinyasa

PRECIOS:
30.000 pesos por clase. (Pago antes del 15 de Octubre, 15% de descuento; descuentos especiales para alumnos de Yogashala)

INCRIPCIONES:
(56-2) 233 1524
oficina@yogashala.cl

CANALOM
OCEAN RESORT & SPA CHILE

yogashala

www.canalom.cl www.yogashala.cl www.astanga.it

PENSANDO COM O CORPO

por Gustavo Ponce

Gomukhāsana

go, "vaca"; *mukha*, "cara"; *āsana*, "postura".

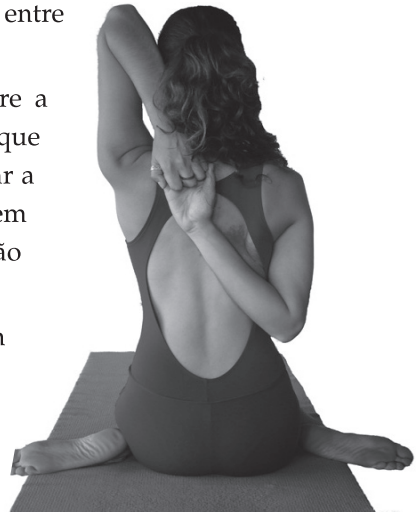
Lesões nos joelhos são muito comuns, devido ao desgaste natural a que estão expostos, pois devem suportar o peso do corpo enquanto caminhamos ou estamos de pé. Esta postura alivia tensões acumuladas nos joelhos e ao mesmo tempo abre os quadris e flexibiliza os ombros. Muitas pessoas que experimentam pela primeira vez esta postura podem encontrar dificuldade devido à forte sensação de abertura nos quadris.

Execução

- Sente em *daṇḍāsana*. Recolha a perna esquerda de maneira que esta fique embaixo do seu corpo. O pé esquerdo deve ficar ao lado do quadril direito.

- Posicione agora o joelho direito sobre o joelho esquerdo, com o pé direito na parte de fora do quadril esquerdo. Os glúteos ficarão entre os pés. Se os glúteos não chegarem confortavelmente ao solo, ponha uma manta dobrada embaixo deles.

- Leve o braço direito às costas, dobrando o cotovelo. Coloque o dorso da mão entre as espátulas.



- Levante o braço esquerdo sobre a cabeça, dobre o cotovelo de modo que a mão deslize pela nuca até encontrar a mão direita. Se as mãos não alcançarem uma a outra, segure com cada mão uma extremidade de uma cinta.

- Mantenha-se na postura por um minuto e execute a postura para o outro lado.

"Se a perna esquerda está por baixo, o braço esquerdo está por cima; se a perna direita está por baixo, o braço direito está por cima"

Benefícios

- Cura câimbras nas pernas.

- Dá elasticidade aos músculos do tórax.

- Flexibiliza as articulações dos quadris, joelhos e ombros.

- Não apenas dá mobilidade às articulações, como também elimina o acúmulo de ácido lático nelas. Estes benefícios são válidos também para posturas como *bāddha konāsana*, *vīrāsana* e *sukhāsana*.

Garuḍāsana

Uma excelente postura para liberar os ombros, melhorar a circulação de sangue nas pernas e cultivar a graça. Diz-se que a visão da águia é sete vezes mais aguçada que a do ser humano e que ela pode ver peixes na água a centenas de metros de altura. Por séculos, a combinação de poder e de graça conferiu a essa ave uma grande nobreza. Muitos escudos adotaram-na como símbolo e na mitologia hindu, o deus-águia, Garuḍa, é o rei das aves.

Execução

- Pare em *tadāsana* com os pés ligeiramente separados;

- Dobre a perna esquerda; passe a perna direita sobre a coxa esquerda e enganche o pé direito por trás da panturrilha esquerda;

- Concomitante a ação anterior, cruze os braços, de maneira que o braço direito fique sobre o esquerdo. As palmas das mãos ficam unidas, com os polegares voltados para o rosto. Para muitas pessoas a ação conjunta entre pernas e braços é complexa. A partir do nivel 2, pedimos aos estudantes que façam *garuḍāsana* estando em *śirṣāsana*, a parada sobre a cabeça.

Benefícios

- Elimina a rigidez nos joelhos e nos ombros (alonga os músculos rombóides; localizados entre as escápulas);

- Ajuda a trabalhar o equilíbrio;

- Melhora a circulação de sangue nas pernas;

- Alivia câimbras nas panturrilhas.

Gustavo Ponce é professor de Sattva Yoga no Chile.
www.yogashala.cl e www.canalom.com

tradução: Tales Nunes

modelos das fotos:
Romi Fernanda, Ângela Sundari, e Renata Peixoto

Yoga e Didática

por Marcos Rojo

Didática significa "técnica de ensino" ou "o estudo da técnica para orientar a aprendizagem". Em outras palavras, é a elaboração de recursos e estratégias por parte do didata (aquele que ensina), para que sua instrução possa ser claramente compreendida. Por sua vez, ensinar significa transmitir conhecimento ou, no mínimo, organizá-lo de tal forma que o aluno possa resgatar o que já lhe pertence, mas que ainda não se tornou visível. Em palavras populares: "fazer cair a ficha".

Gostamos de nos intitular professores de Yoga, sem nos darmos conta do peso deste título. Professor é aquele que ensina e por trás da palavra "educação" está a idéia de autoconhecimento, liberdade e autonomia. Professor não é um demonstrador, demonstração é um recurso que às vezes pode ser útil. Professor não é o reprodutor de uma série e nem aquele que condiciona seus alunos a seguir seu comando.

Gostamos de nos intitular professores de Yoga, sem nos darmos conta do peso deste título.

Os antigos textos do Haṭha Yoga, não fazem referências a didática. Os discípulos moravam junto com o mestre, partilhando o saber daquele que já havia passado pela experiência. Seguramente o mestre não reunia seus discípulos na clareira da floresta para conduzir uma prática de Yoga como nos dias de hoje, com tom de voz brando, falando o tempo todo para elevar um braço, flexionar uma perna ou girar o tronco.

Nós, "professores" de Yoga, dizemos que ensinamos, mas, muitas vezes, condicionamos nossos alunos a seguirem nosso comando, sem darmos a eles a oportunidade de experimentarem o prazer de uma prática autocomandada. Meu primeiro pensamento a este respeito veio numa aula na Universidade de São Paulo, quando pedi aos alunos que relaxassem e depois de três minutos em silêncio, uma senhora me disse que não estava

ouvindo. Eu respondi a ela que não estava falando e ela retrucou, dizendo: "Então como vou relaxar se você não vai conduzir?".

Penso que temos que criar momentos, durante a aula, no qual o aluno sinta-se o dono de sua prática. Que ele tenha a oportunidade de seguir o comando interno que dirá a ele, naquele dia, qual é o ritmo adequado, qual é o limite correto, quanto de permanência é adequado para tal exercício e, com o tempo de prática, que ele consiga, inclusive, determinar qual a série mais indicada para as suas necessidades.

A aula conduzida tem características diferentes da prática em casa. O aluno perceberá que nas aulas em conjunto ele aprende e tem experiências que o orientarão posteriormente nas práticas individuais. Engana-se o professor que acha que vai perder o aluno, quando este começar a fazer Yoga em casa, sozinho. Este aluno vai sempre sentir a necessidade de um contato com o grupo e com o professor. Nós perdemos o aluno que começa a praticar menos, aquele que pouco se envolve com as práticas. Alguns aspectos da prática de Yoga são individuais e o professor deverá enfatizá-los, são eles:

1) Ritmo - Cada um deve executar os movimentos que o levam até a postura e o trazem de volta no seu próprio ritmo. Um não deve copiar o ritmo do outro. O ritmo varia de movimento para movimento, de pessoa para pessoa e de dia para dia. Em Yoga, o ritmo é a velocidade constante do início ao fim que se determina para um movimento, que possibilite controle e que seja agradável. No mínimo, o ritmo é um movimento observado. Por trás do ritmo, está a idéia de controle. O ritmo garante a qualidade da concentração durante a prática. Movimentos feitos com impulsos e solavancos distraem o praticante.

2) Amplitude - É a mobilidade (articular) associada à flexibilidade (muscular) que permite ao praticante movimentar-se até determinados limites. Em Yoga a amplitude não é o máximo possível, mas é o máximo confortável. Talvez uns 85% do máximo possível. Cada um deve executar os movimentos na sua amplitude sem ter uma referência externa, ou seja, o padrão de execução é interno. O que deve orientar o praticante em relação à amplitude é uma sensação. Numa aula em grupo, independentemente do limite, todos devem ter a mesma sensação. Por trás da amplitude está a idéia de reconhecimento de limites, de verdade e de autoconhecimento.

3) Permanência - É mais do que a simples capacidade de manter-se no *āsana* (postura). Permanência é um estado de presença. Estar presente significa estar consciente da maior quantidade possível de informações que chegam ao sistema nervoso central naquele momento. Manter-se na postura pensando no que vai fazer mais tarde ou se lembrando do que lhe aconteceu ontem, é ausência. Os que não conhecem Yoga, podem confundir o estado de presença com um estado de ausência, achando que no momento em que o praticante encontra-se imóvel numa determinada postura, que no seu silêncio, ele está fora, mas nunca esteve tão dentro.

Manter-se na postura pensando no que vai fazer mais tarde ou se lembrando do que lhe aconteceu ontem, é ausência.

4) **Descanso** - É o tempo necessário entre uma técnica e outra, em que o praticante observa o efeito do que foi realizado. Não é simplesmente para descansar, é o momento que temos para escutar. Neste diálogo entre o corpo e a mente, durante a execução do exercício, nós "falamos" e, durante o descanso, nós "ouvimos". Por trás da idéia do descanso, está a manutenção da capacidade de se perceber. Hoje em dia nós falamos muito e ouvimos pouco. Temos que desenvolver a observação passiva.

5) Série - Com o tempo, cada um vai reconhecendo o efeito das técnicas em si mesmo, desenvolvendo a capacidade de aplicá-las às suas necessidades do momento. Não faz sentido a um praticante antigo que alguém lhe diga o quanto deve ficar numa postura, ou mesmo,

quais as posturas que ele deve fazer naquele dia. O corpo nos diz se precisamos mais de relaxamento, mais de alongamento posterior ou anterior, basta que cada um saiba perceber.

Para concluir, lembre-se que um dos princípios da prática dos *āsanas* é a estabilidade e um dos sinônimos de estabilidade é a imobilidade. Porém, não confunda imobilidade com inatividade. A atividade que mantém você imóvel é a atividade que nos interessa em Yoga. A coordenação dos impulsos neuromusculares para manter o praticante imóvel com o menor esforço possível, exige treino. É como um peãozinho daqueles que brincávamos quando crianças. À distância parece imóvel, tal é o equilíbrio em que se encontra, mas existe uma atividade por trás desta aparente imobilidade e esta atividade é Yoga. ॐ

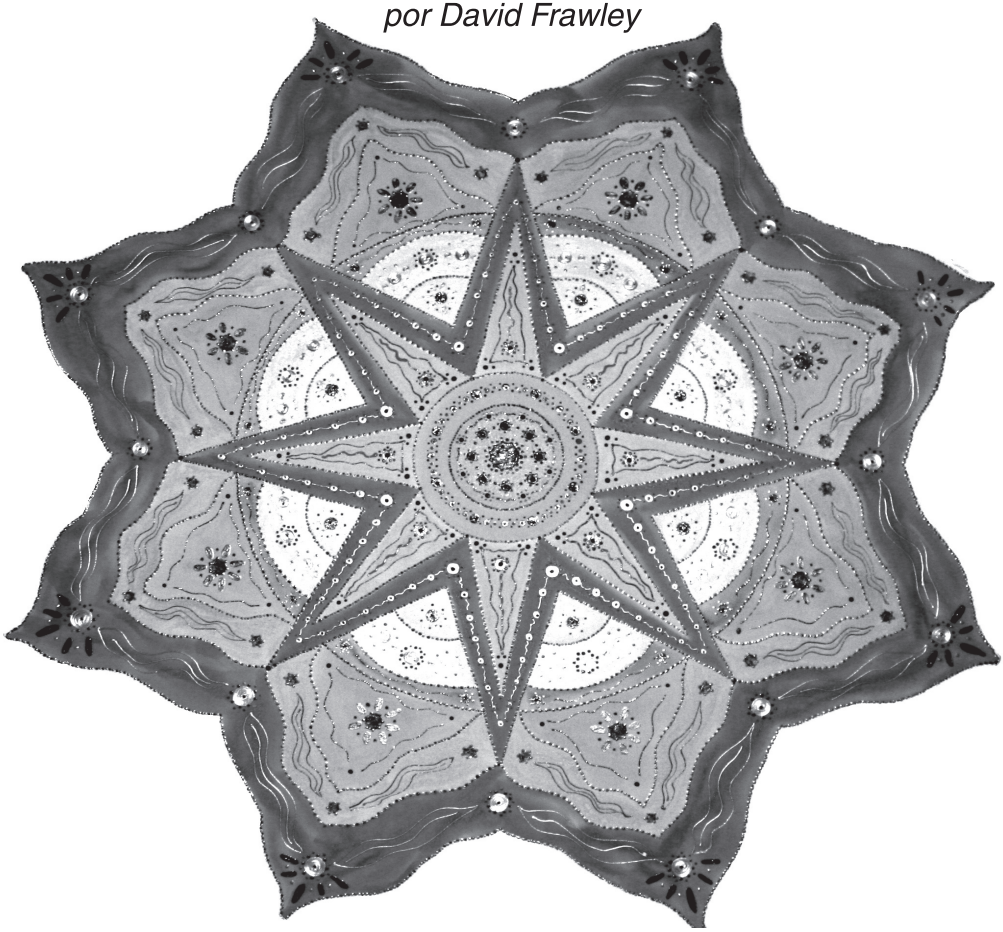
Resumo: Ser professor de Yoga, é estimular o aluno e transmitir conhecimento necessário para que ele possa praticar individualmente.

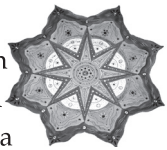
Marcos Rojo Rodrigues – professor de Educação Física e especialista em Yoga pela escola de Kaivalyadhama (Índia). Coordenador do Curso de Pós Graduação em Yoga na FMU, professor de Yoga da Universidade de São Paulo.

Foto abertura: Aline Gama e Cacau Peres

Mente e Consciência

por David Frawley





Qual a natureza da mente? Qual a sua ligação com a nossa consciência mais profunda? E, acima de tudo, quem somos nós em nosso real princípio consciente? Qual a nossa real identidade, o nosso verdadeiro ser por detrás dos pensamen-t o s incessantes que nos permeiam?

Estas sempre foram e são as mais importantes perguntas que devemos fazer para que possamos descobrir o significado e o propósito fundamentais de nossa existência. Elas são a base da busca pela liberdade e auto-realização dentro da tradição do Yoga. No Yoga, o Divino é definindo, na maioria das vezes, como a essência da consciência. A busca espiritual *yogika* é feita através da prática da meditação, para que possamos descobrir essas respostas.

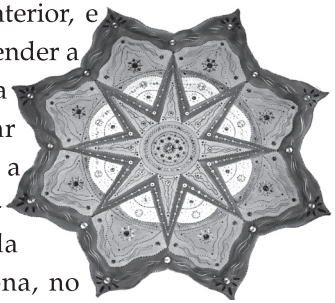
Analisando a mente

Hoje em dia, normalmente nós vemos a mente pela ótica da psicologia moderna. Baseamo-nos em nosso subconsciente, nossa memória e nossas ações passadas para avaliar o nosso estado mental, o campo de onde brotam os nossos pensamentos e emoções. Em geral, a análise da mente consiste em tentar compreender a nossa história pessoal, trazendo à tona, inclusive, experiências traumáticas pessoais ou reprimidas que possam inibir a nossa jornada. Para a maior parte da psicologia moderna, a mente pessoal é a nossa real consciência e ali, em algum lugar, pode-se encontrar a nossa verdadeira identidade, nossa personalidade.

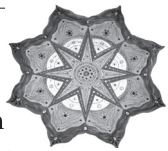
Da mesma forma, a ciência moderna associa mente e consciência, comparando a capacidade do pensamento com o poder de nossa compreensão. Isso nos leva ao mais famoso ditado cartesiano: "Penso, logo existo". Segundo ele, a consciência é vista principalmente como a auto-consciência, a atividade da identidade subjetiva, como por exemplo, a habilidade de reconhecermos a nós mesmos num espelho - capacidade esta que os animais parecem não possuir, com exceção, talvez, de alguns primatas.

Com base nisso, a ciência moderna associa a consciência com a mente e esta com o cérebro. Essa associação gerou a busca pelo melhoramento do nosso funcionamento mental e emocional alterando-se a química cerebral através do uso de medicamentos. A ciência tradicional não reconhece a consciência como um princípio cósmico ou espiritual desvinculado da mente, apesar de algumas correntes na física moderna estarem começando a ceder a essa idéia. Na medicina atual ainda é muito comum nos depararmos com esta visão física da mente.

Entretanto, a visão *yogika* da mente é bem diferente; ela se baseia na meditação e na experiência interior, e não em experiências externas. Ela tenta compreender a mente através da introspecção – focando a nossa consciência no interior –, ao invés de analisar padrões mentais exteriores. Ela encoraja-nos a observar a mente em vez de seguir as suas reações, ensinando-nos a entender o processo da consciência e a maneira que ela nos condiciona, no lugar de simplesmente analisar os nossos pensamentos.



A tradição do Yoga também classifica a mente, que se chama *chitta* em sânscrito, de modo distinto e com um sentido mais amplo, *chitta* como sendo todos os aspectos de uma consciência condicionada. O conceito de *chitta* inclui a razão, a emoção, a sensação, o pensamento, o instinto e o ego; tudo aquilo que em geral nós consideramos que tenha algum grau de consciência dentro de nós. Ainda a respeito do conceito de *chitta*, há também uma intuição e criatividade mais elevadas, que estão acima da mera consciência física e mental e que poucas pessoas conseguem desenvolver de forma significativa. Além disso, *chitta* se expande para além da mente individual, indo em direção aos aspectos cósmicos e coletivos da mente. *Citta* é a mente como um princípio cósmico e não meramente como a mente humana.



Mente e consciência: duas forças diferentes

De forma ainda mais relevante, o Yoga diferencia a mente e a consciência, considerando-as duas forças distintas, porém interligadas. O Yoga considera a consciência, chamada de *Chit*, como algo diferente da mente, *chitta*. Essa visão é muito diferente não só da ciência moderna, mas também da maioria das filosofias existentes, que geralmente equiparam mente e consciência.

A mente é um mecanismo feito para pensar e sentir em vários níveis. A mente é chamada de "instrumento interno"– *antahkaraṇa* em sânscrito –, que se liga ao corpo, que é o nosso mecanismo exterior. A mente é considerada o sexto sentido depois dos cinco sentidos físicos, e é vista como um órgão, não como o nosso verdadeiro ser ou a raiz de nossa percepção do ser.

Chit é consciência pura, que não é modificada por nenhuma atividade mental. *Chit* é a compreensão do que se chama *Puruṣa*, o Ser interior, para o qual a mente não passa de uma ferramenta de observação e expressão. Da mesma forma, o Yoga considera a mente e o cérebro como coisas diferentes, apesar de conectadas. O cérebro é o veículo físico da mente, mas não é a mente propriamente dita.

O *Puruṣa* é o nosso Ser interior, enquanto a mente, podemos dizer, é como o nosso computador e o corpo é como o carro que dirigimos. A mente e o corpo são os nossos mecanismos internos e externos, mas não são a nossa real identidade. Da mesma forma que você não é o seu computador, o seu verdadeiro Ser e Essência também não são a mente. A energia que permite que a mente trabalhe vem do *Puruṣa*, pois a mente não possui nenhuma energia própria. É na consciência interior – e não na mente – que se origina a sua percepção da natureza do seu ser, de que você é um núcleo de compreensão ininterrupto, completo e exclusivo.

Mente e Psicologia

A forma como tentamos cuidar da mente depende da maneira como a enxergamos. A visão *yogika* sobre a psicologia também é diferente,

dando ênfase na consciência ao invés de enxergar a mente como a nossa verdadeira essência.

O comportamento pertence à mente e a mente pode adoecer e se desequilibrar, da mesma forma que o corpo. O comportamento de uma pessoa reflete seu estado mental, suas tendências e características. A mente sempre tem uma característica própria porque ela é produto do tempo e das experiências exteriores, que deixam suas marcas sobre ela. Estas características são classificadas no Āyurveda e na psicologia *yogika* de acordo com os *guṇas (sattva, rajas e tamas)*, os *doṣas (vāta, pitta e kapha)*, os cinco elementos e ainda outros fatores energéticos.

Entretanto, o nosso verdadeiro Ser – *Puruṣa* – não possui uma forma de comportamento, uma vez que ele é nossa consciência inata, o observador independente do tempo e da mente; que está além de todas as formas e características. Enquanto a mente se encarrega da atividade mental, o Ser interior consiste em pura consciência, como um espelho. Isso significa que se nós pudermos ir ao fundo de nossa compreensão até a nossa essência interior e à luz de nossa consciência, nós poderemos superar todos os sofrimentos psicológicos. A solução *yogika* fundamental para os problemas psicológicos é elevar a nossa compreensão à nossa consciência interna para além da mente e suas dualidades. Apesar de muitos outros fatores externos ajudarem, tais como a alimentação, o comportamento, a respiração e as idéias, faz-se ainda necessário uma revolução em nossa própria compreensão, tendo esta que passar de uma consciência centrada na mente a uma consciência própria genuína, ou seja, de *chitta* para *Chit*.

A questão do autoconhecimento

No Yoga, diz-se que somente o conhecimento conduz à liberdade da consciência, especificamente ao autoconhecimento ou o conhecimento de nossa verdadeira natureza em *Puruṣa*. Quando falamos de autoconhecimento da mente física, nós estamos falando basicamente da história individual de alguém, de seus hábitos e

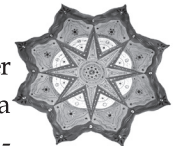
tendências. Entretanto, o autoconhecimento do Ser interior consiste no entendimento da essência da consciência além do pensamento e da história pessoal. Apesar de nossos pensamentos estarem sempre mudando, o nosso Ser interior permanece sempre o mesmo.

O verdadeiro autoconhecimento é uma questão de Ser, e não de pensamentos ou emoções. Trata-se de um estado de existência, e não de eventos, experiências ou idéias concebidas. Nosso Ser interior não possui significados conceituais, e nem é dependente do tempo e das ações. É uma condição de liberação, de entrega e de existência, como uma seqüência contínua através de todas as nossas experiências. A conexão com o nosso Ser conduz-nos a um estado de paz no qual a mente e seus pensamentos acabam se aquietando naturalmente. Para alcançar o nosso Ser interior é preciso uma ênfase diferente em nossa consciência, um desejo de libertar-se de nossa história pessoal e de mergulhar no grandioso mistério que habita em nosso Ser.

Do ponto de vista do *Puruṣa*, o nosso verdadeiro Ser, poderíamos dizer que uma pessoa não pode conhecer a si mesma. Não existe identidade ou história pessoal que possam ser entendidas para definir uma pessoa. Do ponto de vista do verdadeiro Ser, você só pode ser o seu próprio Ser. Mas ao ser você mesmo, você se torna um com todos os seres. Você passa a ter conhecimento de todas as coisas dentro de si próprio, onde a mente se torna nada mais que um instrumento para repousar, para ser usado de acordo com a nossa vontade.

Nosso Ser interior existe além do tempo e do espaço, nascimento e morte, mente e corpo. Porém ele se encontra dentro de nós como o terreno da consciência e também em todas as coisas ao nosso redor como o terreno de nosso Ser. Conhecer o verdadeiro Ser de uma pessoa é compreender que este é o mesmo em todos os seres. Uma vez que tenhamos essa compreensão, a mente se torna calma, inerte e a identidade pessoal perde o seu valor.

Dentro dessa realidade interior, a mente perde a sua importância. É como um lindo dia de sol, no qual ninguém mais percebe a ex-



istência da lua. A realidade é óbvia por si mesma. Nada precisa ser dito, conversado ou discutido. E a realidade é tão imensa que nunca poderá ser definida; pode-se somente unir-se a essa experiência.

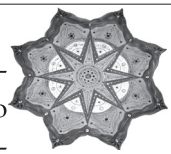
Auto-realização

As máximas *yogikas* dizem: "Eu sou o que eu sou", "Eu sou aquele que é, aquele que foi e aquele que será", "Eu existo, logo eu penso". Porém esse "eu" não se refere a mim, nem a você e nem a ninguém. Poderia-se afirmar que esse "eu" é Deus, mas não é o Deus de nenhuma crença, doutrina ou filosofia. Esse "eu" é o Ser Divino que é o mesmo ser em todas as pessoas. Ele é o Ser da existência, a essência do Ser que é o oceano onde todas as criaturas e todos os mundos são meras ondas. Nesse Ser está a resposta para todos os nossos problemas, conflitos, estresses, ansiedades e agitações. Quando uma pessoa vai para casa, para a sua verdadeira natureza, não existem mais problemas a serem resolvidos.

O objetivo supremo de libertação do Yoga é a realização do Ser interior, do *Puruṣa*. "Uma pessoa pode transcender a morte apenas pela compreensão do *Puruṣa*. Não existe outro caminho para essa transcendência". Logo, o conhecimento do *Puruṣa* – nosso Ser interior – é a coisa mais importante na vida, e não somente o conhecimento de nossas tendências mentais e emocionais, apesar desse conhecimento ser valioso quando lidamos com questões de ordem psicológica.

Nós nunca teremos paz eterna a não ser que conheçamos o nosso Ser interior. Esse conhecimento depende de nossa existência e não de nossa atividade mental. O problema é que em vez de procurarmos conhecer o nosso Ser interior, nós desperdiçamos tempo com o nosso exterior. Nós perseguimos o eu mental, físico e emocional e acabamos perdendo o Eu que reside dentro de nós. Esse processo é chamado de *saṁsāra*, também conhecido como a perpetuação do ciclo de sofrimento.

Geralmente nós achamos que a auto-realização é a conquista de nossos potenciais ainda não conhecidos, de alguns talentos ou habili-



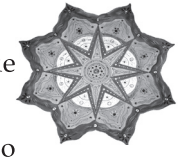
dades especiais que ainda não foram desenvolvidos. Entretanto, a auto-realização *yogika* é a compreensão de que nosso verdadeiro Ser está além da mente e do corpo, além dos pensamentos, de nossas raízes e condicionamentos; é a dissolução do eu individual e psicológico dentro do Eu interior que não tem nascimento e nem morte.

A verdadeira consciência não é a personificação da mente, que é uma consciência condicionada, uma mera coleção de tendências e atividades de nossas várias encarnações. A verdadeira consciência é constituída de um poder e princípio universais assim como o espaço; ela não pode ser circunscrita ao corpo ou à mente. A mente consegue, no máximo, refletir essa consciência, o que exige que ela esteja internamente tranqüila, consciente e perceptível. Nós temos que aprender a elevar a nossa mente ou consciência personificadas a uma consciência universal não-personificada, onde nós possamos transcender do nosso eu pessoal ao nosso Eu universal. Isso é possível quando nós vamos à raiz de nossa mente e descobrimos a luz de consciência que brilha através dela.

Mente e auto-realização

A mente desempenha um papel fundamental para que a grande auto-realização ocorra. A mente pode ser tanto um instrumento de prisão quanto de libertação, de ignorância ou de iluminação. Se nós voltarmos a nossa mente ao mundo exterior pensando ser esta a realidade, a mente acaba se tornando um agente causador de apego e sofrimento. Por outro lado, se nós voltarmos a nossa mente para o interior de nosso Ser vendo este como a realidade, a mente se desacelera e passa a refletir a realidade superior; ela passa a desempenhar o papel de um espelho, para que a luz do Ser possa ser refletida.

Portanto, voltar a mente para si, para o interior, é a essência do Yoga e da meditação. Para tanto, a mente precisa ter foco e concentração. Uma mente confusa ou distraída não consegue se voltar para o interior. Esse processo pode ser visto simplesmente como a imersão



da mente numa consciência mais profunda do Ser interior que reside em nossos corações.

O conhecimento da mente é conceitual, baseado no pensamento. Ele é resultado de fatos, circunstâncias, informações, princípios, teorias, opiniões, conceitos ou fórmulas. O nosso Eu interior tem um padrão superior de conhecimento, que é totalmente diferente daquele que a mente conhece. O nosso Ser interior possui um "conhecimento por analogia" que não é afetado pelos pensamentos e suas presunções.

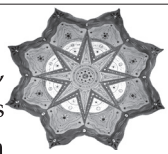
Através de nosso Ser interior, nós podemos nos unir ao Ser interior de todos os que por nós passarem, através de nossos corpos e sentidos. Para a grande maioria de nós, essa é uma situação muito difícil de imaginar. Mas todas as vezes que a mente se concentra plenamente, ela aumenta sua consciência fazendo surgir um conhecimento especial através da individualidade interior que engloba o observado e o observador. Esse conhecimento interior obtido através da identificação é o verdadeiro conhecimento *yogika* que nos liberta de todo o nosso apego e sofrimento.

O pensamento é tudo o que a mente conhece, ou seja, denominação e forma, nada mais que uma alteração da mente. O verdadeiro conhecimento é o conhecimento do Ser, que brota através da pura consciência quando a atividade mental está em repouso, quando a mente se encontra tranqüila, calma e quieta.

Da mente à consciência

Nós precisamos aprender a nos transportar para além da mente, para a pura consciência, que é o retorno à nossa verdadeira natureza, o nosso Ser interior. Isso significa descansar em nosso silêncio e paz interiores, onde nenhum pensamento, opinião, princípio ou conclusão podem alcançar; significa entrar no reino do Ser e de experiências reais, onde palavras não conseguem ir, que não deixa nenhum vestígio exterior, onde nos tornamos o tudo e o nada.

A mente é uma ótima ferramenta e instrumento para a consciên-



cia. Ela possui uma grande capacidade para a ação, expressão, memória e coordenação de nossas atividades exteriores. Mas se nós tentarmos compreender a consciência por meio da mente, nós nos tornaremos confusos e perdidos em meio à ignorância espiritual. Nós, equivocadamente, identificamos o nosso verdadeiro Ser e Essência com a nossa existência exterior. Entretanto, se nós persistirmos na pura consciência, a mente terá seu espaço para nos ajudar em nossa trajetória, sem fazer, porém, com que nossos impulsos e tendências sejam a nossa real motivação.

Aprenda a discernir entre mente e consciência. Aprenda a vigiar a mente. Viva como o observador de sua mente e suas alterações. Esse é o Yoga meditativo que esvazia a mente de seus condicionamentos e nos permite descansar em nossa verdadeira natureza, a enxergar a realidade e a transcender a morte.

David Frawley (Vamadeva Shastri) ensina e escreve sobre a cultura védica. Tem livros publicados no Brasil sobre Yoga e Ayurveda.

Publicado anteriormente na revista Light of Consciousness e no periódico The Mountain Path de Sri Ramanashram, em Tiruvannamalai.

trauzido por Cacau Peres | cgp.rio@gmail.com

ilustração mandala de Giovana Venturini | giovana.venturini@gmail.com

Bhastrikā,

o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga

por Miguel Homem

O *bhastrikā prāṇāyāma* é conhecido como a respiração do fole *(bhastra)* por alusão ao movimento que se cria no abdômen com a expiração constante e sucessiva, e ao efeito sobre a *kuṇḍalinī.* Em algumas escolas é denominado *kapālabhati* e vice-versa. Segue a descrição simples:

a) Sentar numa posição confortável e iniciar a respiração abdominal;

b) Inspirar e expirar de forma rápida, forte e ritmada pelas duas narinas, produzindo um som forte, reproduzindo o movimento e som de um fole;

c) Manter as costas sempre erectas, contrair o abdômen na expiração de forma firme e rápida, sem movimentar os ombros e sem contrair a fisionomia;

d) Executar os respectivos *bandhas*, nas retenções prolongadas (com ou sem ar) que se seguem imediatamente após o *bhastrikā*.

O importante é que cada praticante siga um ritmo que seja lhe confortável e adequado. O ideal é começar lentamente e deixar que o corpo, em virtude da oxigenação, peça maior velocidade. Desta forma, facilmente se experimentam os primeiros efeitos do *prāṇāyāma.*

Nas primeiras práticas de *bhastrikā* algumas pessoas sentem a necessidade de o interromper por falta de ar para fazer uma inspiração profunda. Isso acontece, porque na maioria dos casos a prática é feita demasiado rápida e com ênfase na inspiração. Isso faz com que o ar residual não seja expulso dos pulmões, estes acumulam dióxido de carbono e o volume de ar a cada inspiração é menor. Assim, naturalmente, a sensação de falta de ar acontece e surge a necessidade de fazer uma boa inspiração. Para evitar esta interrupção sugere-se que o aumento do ritmo da aceleração seja progressivo e gradual e ainda que o *prāṇāyāma* seja executado com a ênfase na expiração, mas mantendo a inspiração e expiração equilibradas e no mesmo tempo.

Após o *bhastrikā* recomendam-se os *kūṁbhakas* (retenções), que podem ser com ar ou sem ar, dependendo do objectivo do praticante. A respiração rápida tende a criar calor no corpo. Se a isso for associada uma retenção com ar *(antar kūṁbhaka)* o efeito é ainda de maior calor. Se após o *bhastrikā* for associada uma retenção sem ar *(bāhya kūṁbhaka* ou *śūnyaka*) o efeito de aquecimento é neutralizado, uma vez que a retenção sem ar tende a arrefecer o corpo. Da mesma forma, se for seguido de uma inspiração profunda e uma retenção com ar prolongada estimula os elementos terra (*pṛthivī*), água *(apas)* e fogo *(agni)*. Já uma expiração prolongada seguida de *śūnyaka* estimula os elementos ar (*vāyu*) e espaço *(ākāśa*). É aconselhável que a retenção com ar se faça com *jalāṇḍhara bandha* (e com o tempo também com *mūla bandha*) e a retenção sem ar com *bandha traya (jalāṇḍhara*, *uḍḍhyana* e *mūla bandha)*.

O *bhastrikā* oxigena o corpo, revitaliza os tecidos, aquece o corpo, fortalece os músculos abdominais, aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso, pelo que é óptimo contra estados depressivos.

Se possível, experimente manter a contracção do baixo-ventre (*uḍḍhiyana bandha*) com a respiração abdominal durante o *bhastrikā.*

O *bhastrikā* oxigena o corpo, revitaliza os tecidos, aquece o corpo, fortalece os músculos abdominais, aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso, pelo que é óptimo contra estados depressivos. No entanto, está contra-indicado para pessoas com tensão arterial alta ou doenças coronárias. No plano mais subtil purifica as *nāḍīs,* aumenta o fluxo de *prāṇa*, estimula a *kuṇḍalinī* e permite que a energia ultrapasse os três *granthis* .

Existem algumas variações do *bhastrikā*, de onde se destacam as versões polarizadas, *sūrya* e *chandra bhastrikā*, respectivamente feitos pela narina direita (solar) e pela narina esquerda (lunar) e ainda a versão alternada, que se faz mantendo o esquema de alternância das narinas do *nāḍī śodhana prāṇāyāma*. A propósito das especificidades destas formas particulares lembre-se o que se deixou escritos em edições anteriores sobre *prāṇāyāma.*

Vejamos agora o que nos oferecem os *Śāstras:*

"Após ter adoptado correctamente tal postura [*padmāsana*], com as costas e a nuca alinhadas, fecha-se a boca e exala-se com energia pelo nariz de tal forma que a fricção no coração, na garganta e na cabeça produza um som; então inala-se rapidamente, até que a força vital alcance o lótus do coração (*anāhata chakra*).

Repete-se a expiração e a inspiração desta forma, sucessivamente, como o ferreiro que maneja o seu fole com força; assim consegue-se uma circulação constante de *prāṇa* pelo corpo; ao sentir o corpo cansado inspira-se (lentamente) por *sūrya* (a narina direita). Após encher o interior do corpo com *prāṇa*, fecham-se ambas as fossas nasais com o polegar, o anular e o mínimo. Faz-se então *kūṁbhaka* segundo a descrição anterior e exala-se (lentamente) através de *īdā* (a narina esquerda). Isto elimina os desequilíbrios causados pelo excesso de *pitta, kapha* e *vāta* e estimula o fogo gástrico do corpo.

Este procedimento desperta a *kuṇḍalinī* rapidamente, purifica as *nāḍīs*, é agradável e benéfico; desta maneira eliminam-se os obstáculos que obstruem a entrada de *suṣumnā nāḍī*. Este *kūṁbhaka*, chamado *bhastrikā*, deve ser praticado com afinco, pois faz com que o *prāṇa* atravesse os três nós (*granthis*) que estão ao longo de *suṣumnā nāḍī*." (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, II, 60-67)

O texto dá-nos uma descrição clássica do *bhastrikā prāṇāyāma* que esquematizo a seguir, com a interpretação de algumas indicações para melhor memorização:

a) manter o *bhastrikā* até começar a sentir cansaço;

b) então inspirar lentamente pela narina direita (*sūrya*);

c) fechar as fossas nasais com o polegar, o anular e o mínimo (em Viṣṇu *mudrā* ou *nasagra mudrā*);

d) reter com ar (*kūṁbhaka*) prolongadamente com *jalāṇḍhara e mūla bandha;*

e) expirar lentamente através de *īdā* (a narina esquerda).

Como é comum na literatura do Haṭha Yoga, os efeitos do *prāṇāyāma* são dados por referência aos *doṣas*. Uma vez que esta técnica activa *agni*, o elemento fogo, tende a equilibrar os três *doṣas*. No entanto, se para o *doṣa kapha* o *bhastrikā* será benéfico sem quaisquer reservas, o mesmo não se dirá para os demais *doṣas*. Para *pitta* e *vata* recomendam-se algumas cautelas. No que toca a *pitta* haverá que evitar cair no excesso e no sobreaquecimento. Assim, recomenda-se insistir mais na variação *chandra* do *bhastrikā* ou, caso a prática tenho sido excessiva, atenuar com um *śītalī* ou *śītkarī prāṇāyāma*. Quanto a *vata*, embora o *bhastrikā* seja benéfico pelo seu carácter quente, a prática excessiva pode deixar *vata* demasiado aéreo, disperso e até ansioso. Recomenda-se, por isso, como em tudo, conta e medida. Em todo o caso é certamente um *prāṇāyāma* adequado para climas ou estações frias e húmidas.

Por fim, é descrito o efeito conhecido do *bhastrikā* sobre *kuṇḍalinī*. Por curiosidade, deixa-se a indicação da voz discordante que B.K.S. Iyengar tem sobre este efeito do *bhastrikā* na *kuṇḍalinī* – "Muchas personas tienen la idea errónea de que *bhastrikā prāṇāyāma* despierta la *kuṇḍalinī śakti*."

Gheraṇḍa Saṁhitā, V, 75-77:

> "Como o fole de um ferreiro constantemente dilata e contrai, de forma semelhante, deve ele puxar o ar pelas duas narinas e expandir o estômago; então expulsá-lo rapidamente (o ar produzindo um som como o de um fole).
>
> Tendo inspirado e expirado rapidamente vinte vezes, deve executar *kūṁbhaka;* então deve expirar pelo método descrito. Que o sábio pratique este *Bhastrikā kūṁbhaka* três vezes. Ele nunca sofrerá de qualquer doença e será sempre saudável."

A *Gheraṇḍa Saṁhitā* dá-nos um novo esquema do exercício, que resumo:

a) iniciar o *bhastrikā* contando vinte expirações;

b) depois de ter expirado o ar completamente fazer uma inspiração profunda;

c) reter com ar, conforme já descrito;

c) expirar lentamente;

d) repetir três vezes.

Tradicionalmente o *bhastrikā* é feito depois do *āsana* e antes da meditação, uma vez que induz um estado de alerta, mas sem tensão. No entanto, cabe a cada um perceber o seu momento em cada prática e, em conformidade, decidir. Há quem goste de o fazer no início das práticas a par do *kapālabhāti* como forma de se libertar de um eventual estado "tamásico" da mente e do corpo. Há ainda quem sugira fazê-lo durante a execução de alguns *āsanas*.

A sua prática é o seu laboratório. Experimente, respire e observe!

este texto está escrito em Português Europeu

Miguel Homem é professor de Yoga no Porto, em Portugal, e edita o site www.dharmabindu.com

Notas

1 Segundo a tradição os *granthis* são os nós energéticos que servem de obstáculo à ascensão da *kuṇḍalinī* ao longo de *suṣumnā nāḍī*. Eles estão localizados no *mūlādhāra chakra (brahmā granthi)*, no *anāhata chakra (viṣṇu granthi)* e no *ājña chakra (rudra granthi)*. O *sādhaka* deve ultrapassar esses obstáculos sem produzir uma ruptura.

2 Svātmārāma Yogendra, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

3 B.K.S. Iyengar, *Luz sobre el Pranayama,* 2ª Edição, Editorial Kairós, 2001, Barcelona, Espanha, pag. 208 (sublinhado nosso).

Yoga é união e liberdade

ALIANÇA DO YOGA

A Aliança do Yoga é uma organização autônoma e sem fins lucrativos. É um fórum representativo de escolas de Yoga aberto a todas as tradições, instituições e organizações, bem como a profissionais independentes. A Aliança é um veículo para unir e ao mesmo tempo garantir a autonomia e a liberdade daqueles que ensinam e trabalham com Yoga.

Junte-se a nós! *Namastê!*

www.aliancadoyoga.com.br

Simbolismo Védico
e autoconhecimento

por Patrick L. S. van Lammeren

Gaṇeśa,
o removedor dos obstáculos

A Tradição Védica tem origem na Índia e fundamenta-se nos Vedas, as escrituras mais antigas da humanidade, a partir da qual toda a cultura Hindu se desenvolveu. Ao longo de todo este tempo um vasto simbolismo foi constituído, manifestando em imagens e histórias os ensinamentos que a tradição carrega.

Centenas de divindades são adoradas na Índia, cada uma com seu significado. Entretanto, apesar de parecer politeísta, a Tradição Védica considera que as divindades são aspectos do Todo, e não existem de uma forma pessoal, em algum lugar. De fato, o Todo inclui todas as formas e, portanto, está em todo lugar.

Sendo uma tradição tão antiga, é natural que ela tenha passado por transformações ao longo dos milênios. E, apesar de variar na forma, os fundamentos permanecem os mesmos. O tema mais importante da tradição é o conhecimento do Ser Absoluto, que é imutável, sempre o mesmo. As divindades, porém, sofreram modificações, que acompanharam os momentos pelos quais a sociedade hindu passou. Assim, observa-se que a mitologia contida nos Vedas não é a mesma que aparece nas *Purāṇas*, que são textos mais recentes. De fato, o que em geral se conhece como Mitologia Hindu é retirada das *Purāṇas*, e não dos Vedas.

Apesar disto, muitas das histórias que se encontram nas *Purāṇas* são também encontradas nos Vedas, com algumas diferenças. Mesmo as que não se encontram nos Vedas têm como base esta escritura, uma vez que têm como objetivo transmitir o conhecimento que a Tradição Védica carrega. É devido a isto que pode-se dizer que a tradição variou na forma, e não em seus fundamentos.

Nos Vedas é dito que há três mundos: *Bhu* (Terra), *Bhuva* (Atmosfera) e *Suvar* (Céus). Cada um deles é governado por uma divindade que, juntas, constituem a trindade védica: Agni, Indra e Sūrya. Eles são a manifestação do fogo no mundo em que governa. Assim, Agni corresponde ao fogo terrestre; Indra ao raio (fogo atmosférico), e Sūrya ao Sol (fogo dos céus). Este fogo que se manifesta através dos três mundos representa a Consciência, aquilo que tudo ilumina, que é o Ser Absoluto.

Além da trindade védica, muitas outras divindades são citadas nos Vedas, dentre elas Viṣṇu, Rudra e Prajāpati. O primeiro é um aspecto do Sol e grande aliado de Indra; Rudra é uma divindade terrível e poderosa, associada às grandes tempestades, e Prajāpati é o Criador do Universo, aquele que dá origem a todas as criaturas.

Com o tempo, a trindade védica passou a ter uma importância secundária, e Viṣṇu, Rudra e Prajāpati passaram a ter uma posição de destaque. Prajāpati ainda é o responsável pela Criação, porém é mais comumente chamado de Brahmā; Viṣṇu passou a ser a divindade responsável pela manutenção do universo, aquele que sustenta a ordem na Criação, e Rudra passou a ser a divindade responsável pela transformação, para que uma nova forma seja então criada, e seu nome mais comum é Śiva. Juntos eles constituem a *trimurti*, a trindade purânica – o Criador, o Mantenedor e o Destruidor do Universo. Cada um deles tem uma consorte: Sarasvatī, Lakṣmī e Pārvatī, respectivamente, todas as três também de origem védica.

A Tradição Védica não considera as divindades como entidades individuais, em algum lugar, mas como aspectos do Todo. O universo é muito bem feito, sendo regido por inúmeras leis infalíveis

Análise Iconográfica

A Tradição Védica não considera as divindades como entidades individuais, em algum lugar, mas como aspectos do Todo. O universo é muito bem feito, sendo regido por inúmeras leis infalíveis. Cada uma destas leis, portanto, é um aspecto deste Todo, chamado *Īśvara*, literalmente, "aquele que governa". Cada divindade, então, é a representação de um destes aspectos de *Īśvara*. Baseado nisto, elas contém, em si, três ordens.

Na primeira, a divindade é vista como sendo um aspecto específico do Todo. Da mesma forma como um ator encena diversos personagens, *Īśvara* se manifesta no Universo através de diferentes formas. Assim, através de entoações de mantras e rituais específicos, o devoto pode evocar

as bênçãos que aquele aspecto de *Īśvara* representa. Desta maneira, ao desejar saúde e prosperidade, entoamos mantras para Lakṣmī, a deusa que rege tais atributos. As imagens, então, carregam diversos símbolos que indicam as características das divindades. A imagem de Lakṣmī, portanto, é repleta de água e moedas de ouro.

Na segunda, a divindade é vista como sendo o próprio *Īśvara*. Da mesma forma com que pode-se dizer que os personagens são manifestações do ator, pode-se dizer que as divindades são manifestações de *Īśvara*, sendo, portanto, o próprio. O ator não deixa de ser ele mesmo, apesar dos inúmeros papéis que desempenha, e da mesma forma, *Īśvara* não deixa de ser ele mesmo, apesar das diferentes formas que o representam. As imagens das divindades, portanto, contêm características que indicam as várias qualidades de *Īśvara*, como onipresença e onipotência.

Na terceira, a divindade é vista como sendo Brahman, o Ser Absoluto. O Universo é constituído de inúmeros objetos diferentes. Apesar da aparência de separação, todos têm uma mesma base comum, que dá realidade a todos eles. Esta base é Brahman, a Consciência. Em uma analogia tradicional, temos que o espaço contido em um pote pequeno é o mesmo espaço contido em um pote grande. Apesar de diferentes na forma, os espaços dos potes são o mesmo espaço, indivisível. Os espaços dos potes são formas que este espaço assume, mas ele mesmo não é afetado pelas formas, continuando sempre o mesmo, livre de toda forma. Da mesma maneira, Brahman é a base de todo o Universo, aquilo que permite todas as formas, mas ele mesmo permanece livre delas. A Tradição Védica nos diz que o indivíduo não é separado do Todo, e que a verdade deste Todo é Brahman. Portanto, o indivíduo e o Todo são o mesmo, não diferentes. Entretanto, não somos capazes de ver esta verdade devido à ignorância de nós mesmos. Esta ignorância se vai somente através do autoconhecimento, que é o objetivo da vida e é evidenciado através do estudo de Vedānta, literalmente, "a parte final dos Vedas". As imagens, então, evidenciam *Īśvara* como sendo Brahman, indicando os meios para a obtenção do conhecimento do Ser Absoluto e servindo de objeto de meditação visando a

contemplação de Brahman.

As histórias mitológicas têm as divindades como personagens e narram diversas situações, transmitindo simbolicamente o ensinamento. Várias delas posicionam alguma divindade como sendo a mais importante e superior às demais. De fato, a *Śiva Purāṇa* considera Śiva como a divindade principal, e a *Viṣṇu Purāṇa* considera Viṣṇu. Esta aparente contradição desaparece quando temos a visão de que ambos são *Īśvara*. Comparar a importância de Śiva e de Viṣṇu seria como comparar a importância de dois personagens que um mesmo ator representa. É possível que em uma peça um dos personagens seja mais importante, e em outra seja o outro. Da mesma forma, em determinado tempo e espaço fez-se necessário dar importância maior a uma divindade que a outra. Contudo, não podemos dizer que um deles seja superior, uma vez que ambos são *Īśvara*. Ao posicionar diferentes divindades como sendo a superior, em diferentes histórias, a tradição nos ensina a não nos apegarmos a uma forma específica, menosprezando outras.

Gaṇeśa é uma das divindades hindus mais populares. Filho de Śiva e Pārvatī, Gaṇeśa é o removedor dos obstáculos, e por isso é dito que antes de qualquer empreendimento é necessário evocá-lo.

Gaṇeśa

Gaṇeśa é uma das divindades hindus mais populares. Filho de Śiva e Pārvatī, Gaṇeśa é o removedor dos obstáculos, e por isso é dito que antes de qualquer empreendimento é necessário evocá-lo. Sua forma mais conhecida é de um menino com uma grande barriga e uma cabeça de elefante, com uma das presas quebrada. Entretanto, esta forma é recente em relação aos Vedas. Suas histórias aparecem nas *Purāṇas*, e apenas no último dos quatro Vedas – o *Atharva Veda* – há menção ao Gaṇeśa como atualmente conhecido.

Gaṇeśa, também chamado Gaṇapati, recebeu influência de diversas divindades védicas. Estes nomes têm origem na junção das palavras *gaṇa* (grupo) + *pati* ou *īśa* (senhor). Assim, Gaṇapati e Gaṇeśa significam "o senhor dos grupos". Nos Vedas, o nome *gaṇapati* era utilizado

para Bṛhaspati, literalmente o "senhor dos rituais", o senhor dos *brāhmanas* e oficiante de rituais dos *devas*. Ele sempre era acompanhado por um grupo de pessoas, cantores e dançarinos, o que justifica ser chamado de "senhor dos grupos". Para que um empreendimento seja bem-sucedido, é dito ser necessário fazer um ritual antes, para que ele seja abençoado. Portanto, sem Bṛhaspati nenhum empreendimento poderia dar certo. Atualmente, é dito que nenhum empreendimento pode ser bem-sucedido sem que antes Gaṇeśa seja evocado. Além disto, a arma de Bṛhaspati é o machado, que também aparece como arma de Gaṇeśa.

Uma classe de divindades, os chamados *maruts*, também influenciou na constituição de Gaṇeśa. Eles eram relacionados a Rudra, sendo muitas vezes considerados seus filhos e, assim, chamados também de *rudras*. Se não adorados, os *maruts* poderiam causar muitos obstáculos; porém, eram também portadores de muitos remédios. Na literatura mais recente, os *maruts* deram origem ao exército de Śiva, o chamado exército de *gaṇas*, constituído de seres às vezes considerados maléficos. O general deste exército é Gaṇeśa, os "senhor dos *gaṇas*", filho de Śiva e senhor dos obstáculos, sempre adorado antes de qualquer empreendimento. Neste sentido, Gaṇeśa personifica os *maruts*.

Na *Gaṇapati Upaniṣad*, do *Atharva Veda*, finalmente Gaṇeśa é descrito como um garoto com cabeça de elefante, pouco mudando desde então. Apesar de aparecer apenas no quarto Veda, não é possível dizer que Gaṇeśa não está presente nos outros três Vedas, uma vez que seus atributos estão presentes, mesmo que dispersos.

História

Diversas *Purāṇas* contam as histórias de Gaṇeśa, especialmente a *Gaṇeśa Purāṇa* e a *Śiva Purāṇa*. Desta última deriva a versão mais conhecida da história de seu nascimento.

Diz a *Purāṇa* que o sábio Nārada pediu a Brahmā, o criador, que lhe contasse a história de Gaṇeśa. O criador, então, conta que a esposa de Śiva, Pārvatī, orientou Nandi, o touro de Śiva, a ficar de

guarda na porta de sua casa, enquanto ela tomava seu banho. Ela deixou bem claro que era importante que ninguém entrasse em casa, de modo a não perturbá-la. Entretanto, Śiva voltou de sua meditação, e Nandi não foi capaz de impedi-lo de entrar em sua própria casa. Pārvatī, então, ficou bastante enfurecida com o ocorrido, porém Śiva a ignorou.

Então, Jaya e Vijaya, duas amigas de Pārvatī, aconselharam-na a ter seu próprio atendente, uma vez que Nandi era leal a Śiva e não o impediria de passar. Um atendente próprio seria leal a ela, e a ninguém mais. Assim, quando Pārvatī foi tomar banho novamente, ela construiu uma imagem à partir do pó usado para limpar seu corpo, na forma de um forte garoto. Assim, deu vida a ele e chamou-o Vināyaka – "aquele que remove os obstáculos". Feito isto, Pārvatī ordenou que ficasse de guarda na porta de casa, impedindo a entrada de qualquer pessoa, e o presenteou com um bastão.

Passado algum tempo, Śiva retornou de sua meditação e tentou entrar em sua casa, mas foi barrado pelo garoto. Apesar da insistência, Śiva não pôde passar e, finalmente, questionou ao garoto quem era ele e o que pensava estar fazendo. Vināyaka disse que era filho de Pārvatī, e que havia sido ordenado por ela a não permitir a entrada de ninguém. Śiva se apresentou ao garoto, e explicou-lhe que esta era sua casa, mas em vão. Ao forçar novamente a passagem, Vināyaka o acertou com seu bastão, deixando-o enfurecido.

Diz a *Purāṇa* que o sábio Nārada pediu a Brahmā, o criador, que lhe contasse a história de Gaṇeśa. O criador, então, conta que a esposa de Śiva, Pārvatī, orientou Nandi, o touro de Śiva, a ficar de guarda na porta de sua casa, enquanto ela tomava seu banho

Śiva, então, ordenou que seu exército de *gaṇas* removesse o garoto dali. Porém, Vināyaka lutou corajosamente, e disse-lhes que nem mesmo a pedido de Brahmā ele deixaria alguém passar. Diante de tanta força, o exército de *gaṇas* retornou a Śiva e lhe explicou a situação.

Neste ínterim, Brahmā e Viṣṇu, acompanhado de muitos outros *devas*, chegaram para saber o que acontecia. Tendo tomado conhecimento da situação, Brahmā decidiu ir ao encontro de Vināyaka, disfarçado de *brāhmana*. Entretanto, o garoto o impediu de entrar e o enxotou, após Brahmā ter insistido.

Diante de tal circunstância, Śiva, acompanhado dos demais *devas*, avançaram sobre Vināyaka, que mostrou-se um excepcional guerreiro. Finalmente, após muito tempo de luta e através de um ataque combinado com Viṣṇu, Śiva conseguiu vencer o garoto, arrancando sua cabeça com seu *triśūla*. Os *devas* comemoraram a vitória, mas Pārvatī, que a esta altura já acompanhava a batalha de longe, admirada com seu filho, ficou enfurecida. Ela evocou diversas *devīs*, que sob seu comando avançaram sobre os *devas*. Uma terrível batalha aconteceu, até que os *devas*, não resistindo à fúria das *devīs*, renderam-se.

Pārvatī, então, disse-lhes que nunca poderia perdoá-los, a menos que trouxessem seu filho de volta à vida. Ao tomar conhecimento disto, Śiva ordenou seu exército a caminhar na direção norte e a buscar a cabeça do primeiro ser vivo que fosse encontrado, fixando-a no corpo de Vināyaka. O primeiro ser que encontraram foi um elefante com uma das presas quebrada, e por isso o garoto recebeu uma cabeça de elefante.

Após a vida ter sido devolvida ao garoto, Pārvatī disse aos *devas* que ele seria o removedor dos obstáculos de qualquer empreendimento, e que por isso deveria ser adorado antes de qualquer outro *deva*, o que foi aceito por Śiva e pelos demais. Além disso, Śiva nomeou-o general de seu exército de *gaṇas*, sendo chamado, então, de Gaṇeśa, e instituiu aquele dia – o quarto dia depois da lua nova do mês lunar de Bhādrapada (agosto-setembro) – como sendo dedicado a ele, em comemoração a seu nascimento. Este dia é o chamado Gaṇeśa *chaturthi*, festividade bastante popular na Índia, atualmente.

Iconografia e Nomenclatura

Inúmeras são as formas de Gaṇeśa. Porém, a mais conhecida é a de um garoto com cabeça de elefante, uma única presa, uma grande

barriga e quatro braços, que seguram um doce (*modaka*), um laço (*pāśa*) e um machado em forma de gancho (*aṅkuśa*). A quarta mão está em *varada mudrā*, a mão levantada de modo a oferecer bênçãos, ou segura a ponta quebrada da presa. Uma cobra aparece enrolada em torno dele, como um cinto, e um pequeno rato (*mūṣaka*) permanece próximo a um de seus pés, que encosta o chão. A outra perna encontra-se dobrada sobre seu assento. Outras imagens freqüentes mostram Gaṇeśa sentado sobre o rato, que aparece com maiores dimensões, servindo de veículo. Às vezes são encontradas imagens com diversas cabeças.

Gaṇeśa é chamado por muitos nomes. Na *Gaṇeśa Purāṇa* encontra-se o Gaṇeśa *sahasranāma* – "os mil nomes de Gaṇeśa" –, que é comumente cantado pelos *gāṇapatya*, como são chamados seus devotos. Dentre os nomes mais conhecidos estão Vināyaka – "o removedor dos obstáculos" –, Vakratuṇḍa– "aquele da tromba curva" –, Ekadanta – "aquele que tem um dente" –, Vighnarāja – "rei dos obstáculos" –, Vigheśvara – "senhor dos obstáculos" –, Gajānana – "aquele cuja forma é de elefante" –, Gaṇeśa e Gaṇapati – "senhor dos *gaṇas*, ou grupos", sendo estes nomes sinônimos.

Gaṇeśa é chamado por muitos nomes. Na *Gaṇeśa Purāṇa* encontra-se o Gaṇeśa *sahasranāma* – "os mil nomes de Gaṇeśa" –, que é comumente cantado pelos *gāṇapatya*, como são chamados seus devotos.

Significado

Gaṇeśa representa a destruição dos obstáculos, e por isso é adorado sempre antes de qualquer empreendimento. Isto ajuda a explicar sua popularidade, uma vez que sempre é lembrado. É comum os hindus posicionarem uma imagem de Gaṇeśa na porta de suas casas ou estabelecimentos, de modo a protegê-los dos obstáculos. No estado de Mahārāṣṭra, a oeste da Índia, as crianças são ensinadas a entoar o mantra de Gaṇeśa – *Oṁ śrī Gaṇeśāya Namaḥ* –, para só então aprenderem o alfabeto.

Outro atributo associado a Gaṇeśa é o intelecto. Uma história conta que Śiva e Pārvatī desejavam casar seus dois filhos, Gaṇeśa e

Subrahmanyam. Uma competição foi estabelecida: aquele que desse primeiro três voltas ao redor do Universo inteiro seria o vencedor, e se casaria. Subrahmanyam, o deus da guerra, rapidamente montou em seu pavão, disparando na frente e deixando o pesado Gaṇeśa para trás. Entretanto, este deu três voltas em torno de seus pais, e afirmou que todo o Universo nada mais é que Śiva e Pārvatī, ou seja, Puruṣa e Prakṛti, a Consciência e Māyā, o poder de ilusão. Muito satisfeitos, seus pais o consideraram vencedor, casando-o com duas moças, Siddhi (poder, sucesso) e Buddhi (intelecto), com quem teve dois filhos: Śubha (auspiciosidade) e Lābha (conquista).

Nesta história, Subrahmanyam representa as ações impulsivas, executadas de acordo com as tendências já estabelecidas em nossas mentes, e Gaṇeśa representa as ações executadas deliberadamente, com discriminação. A ação discriminada conduz ao sucesso, ao contrário da ação impulsiva. A consorte de um *deva* sempre representa seu poder, sua *śakti*. Portanto, o poder de Gaṇeśa é o intelecto e a capacidade de alcançar os objetivos. Com estas qualidades, o resultado é a conquista e a auspiciosidade nas ações, representados por seus filhos.

Por conta disto, é muito comum encontrar imagens de Gaṇeśa junto a Lakṣmī, a deusa da prosperidade, e Sarasvatī, a deusa do conhecimento. Ao mesmo tempo, é comum encontrar as imagens das três *devīs* – Sarasvatī, Lakṣmī e Durgā, que é um aspecto de Pārvatī. Neste sentido, na imagem em que aparece com Lakṣmī e Sarasvatī, Gaṇeśa está no lugar de Durgā, sua mãe. De fato, ela é bem representada, já que a história conta que ele nasceu a partir do pó usado por Pārvatī para lavar seu corpo, e por isto ela está presente onde seu filho está. Durgā representa o poder destruidor de Śiva; portanto, Gaṇeśa, sendo seu filho, manifesta o poder de eliminar os obstáculos.

As armas que Gaṇeśa carrega refletem sua regência sobre os obstáculos. Em uma das mãos está um machado, que é usado para cortar e abrir caminhos; em outra mão está o laço, usado para bloqueá-los. É dito que Gaṇeśa engole todos os obstáculos, o que justifica sua enorme barriga.

Em um sentido mais profundo, Gaṇeśa é visto como sendo o próprio *Īśvara*, o Todo. Tudo no universo ocorre segundo uma ordem, tudo está em seu devido lugar. Portanto, o que ocorre na vida de uma pessoa ocorre no momento preciso, tendo uma causa e uma conseqüência.

Em um sentido mais profundo, Gaṇeśa é visto como sendo o próprio *Īśvara*, o Todo. Tudo no universo ocorre segundo uma ordem, tudo está em seu devido lugar. Portanto, o que ocorre na vida de uma pessoa ocorre no momento preciso, tendo uma causa e uma conseqüência. Desta forma, *Īśvara* é aquele que coloca os obstáculos na vida das pessoas, e também aquele que os remove.

Gaṇeśa significa "senhor dos grupos". Desta forma, é comum que grupos e organizações façam homenagens a Gaṇeśa. O maior grupo, porém, é aquele formado de todos os objetos e seres, ou seja, o Universo. Assim, Gaṇeśa é o senhor de todo o Universo, o próprio *Īśvara*.

A cabeça de elefante, o maior dos animais terrestres, contrasta com seu veículo, um rato. Isto significa que *Īśvara* se manifesta tanto no que é grande como no que é pequeno. Sua tromba aparece curvada, muitas vezes segurando o doce que está em sua mão. A tromba é forte o suficiente para derrubar e carregar uma árvore, e ao mesmo tempo delicada e sutil a ponto de segurar um doce sem destruí-lo. Isto significa que *Īśvara* é o responsável pelos grandes eventos do universo, assim como pelos menores.

Cada pessoa tem um conjunto de *rāgas* e *dveṣas* – gostos e aversões. Elas têm gosto por objetos que oferecem alguma satisfação, e aversão a outros que oferecem algum desprazer. Na imagem de Gaṇeśa, o machado que ele segura é do tipo utilizado para fazer os

elefantes andarem, ao espetá-lo, fazendo-o com que se afaste do domador. O laço é utilizado para puxar o elefante, fazendo-o andar na direção do domador. Assim, o laço representa *rāgas*, os gostos, aquilo que as pessoas querem próximas a elas, e o machado representa *dveṣas*, as aversões, aquilo que elas desejam afastar.

Além disso, o machado também representa *krodha*, a raiva, uma vez que ambos são capazes de ferir. O laço também representa *lobha*, o apego, uma vez que ambos aprisionam e limitam. Ao se identificarem com *rāgas* e *dveṣas*, as pessoas crêem que os objetos podem trazer ou afastar a felicidade. Considerar um objeto como condição para a felicidade é o significado da palavra *lobha*, o apego, que leva a *krodha*, a raiva, resultado da frustração de não se obter o objeto desejado ou de não se eliminar o objeto a que se tenha aversão.

Todos os gostos e aversões que as pessoas têm – e por conseguinte todos os seus apegos e raivas – surgem segundo uma lógica que muitas vezes não compreendemos, mas que está na ordem que é *Īśvara*. Estando atentos às reações de nossa mente frente às situações, é possível observar o que faz o apego e a raiva brotarem, tendo um maior controle sobre eles. Portanto, Gaṇeśa é o portador de *rāgas* e *dveṣas* e de *lobha* e *krodha*, tendo-os em suas mãos.

A cobra que envolve a barriga de Gaṇeśa é explicada através de uma história: conta-se que após ter comido muitos doces feitos por sua mãe, Gaṇeśa andava em seu rato quando este se assustou com

uma cobra, derrubando-o. Devido à queda, sua estufada barriga abriu-se, e os doces que ele havia comido saíram dela. Rapidamente, Gaṇeśa os colocou de volta e, para fechar sua barriga, amarrou-a com a cobra.

O alimento preferido de Gaṇeśa são os doces, especialmente *modaka*. O doce é o mais atraente dos sabores, sendo muito apreciado pelas pessoas. Portanto, ele representa o ego, que é difícil de abandonar, assim como os doces. Quanto mais o ego é inflado, mais "doce" ele fica, e mais difícil é abandoná-lo.

Diversos doces encontram-se na barriga e em uma das mãos de Gaṇeśa, representando os egos das várias pessoas, os indivíduos, que não existem separados de *Īśvara*. Gaṇeśa tem domínio sobre os egos, uma vez que é causa de sua existência e dissolução. A grande barriga representa o conjunto de seres e objetos, o próprio Universo, que é como que o corpo de *Īśvara*. A cobra representa *māyā*, a ignorância, que é a causa da criação. Através do poder de *māyā*, *Īśvara* mantém este universo inteiro e coeso, assim como a cobra com a barriga.

Mais profundamente, a imagem de Gaṇeśa aponta os meios para o autoconhecimento. O elefante é considerado um animal muito sensível e inteligente.

Mais profundamente, a imagem de Gaṇeśa aponta os meios para o autoconhecimento. O elefante é considerado um animal muito sensível e inteligente. Sua cabeça, portanto, indica que para a obtenção do conhecimento é necessário um equilíbrio emocional e um intelecto aguçado. Suas grandes orelhas indicam a capacidade de escutar o ensinamento. Ter apenas uma das presas inteira indica que, apesar da dualidade que caracteriza o Universo, Gaṇeśa é um, não-dual, a base que sustenta o Universo, que é Brahman.

O rato é um animal muito veloz e está sempre correndo atrás de algum tipo de comida, sendo comum roubá-las. Ele representa a mente que, da mesma forma, funciona muito rapidamente, sempre

saltando entre os objetos de desejo e, com isto, roubando nossa tranqüilidade. Na imagem, o rato se encontra aos pés de Gaṇeśa ou debaixo dele, representando a mente satisfeita com o conhecimento do Ser Absoluto que é Gaṇeśa. Ao ter tal conhecimento, todos os obstáculos se vão, uma vez que se é capaz de estar satisfeito em si mesmo, independente da situação; é possível ver que os obstáculos, de fato, são aparentes e perecíveis. Portanto, Vināyaka (o removedor dos obstáculos) é Brahman.

O rato é um animal que ameaça os elefantes, pelo risco de entrarem em suas trombas. Assim, é comum os elefantes reagirem com medo, ao verem um rato. Gaṇeśa, porém, tem um rato como veículo, o que significa que ele não tem medo. Portanto, Gaṇeśa é o dissipador do medo; com o conhecimento de Brahman, todos os medos se vão.

No momento em que Gaṇeśa come seus doces, simbolicamente ele dissolve os egos das pessoas em si mesmo. Portanto, o oferecimento de doces a Gaṇeśa simboliza a entrega do próprio ego no conhecimento do Absoluto.

No momento em que Gaṇeśa come seus doces, simbolicamente ele dissolve os egos das pessoas em si mesmo. Portanto, o oferecimento de doces a Gaṇeśa simboliza a entrega do próprio ego no conhecimento do Absoluto. Neste momento, se reconhece que o indivíduo é uma aparência, e que na realidade sou Consciência; de fato, eu e Gaṇeśa somos o mesmo.

ॐ वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

om vakratuṇḍa mahākāya sūryakoṭisamaprabha |
nirvighnaṁ kuru me deva sarvakāryeṣu sarvadā | |

"Ó Senhor que possui um corpo imenso, do tamanho do universo, que tem o adorno de uma tromba curva, que é a luz do conhecimento igual a mil sóis! Sempre, em todos os meus empreendimentos, me faça livre de todos os obstáculos".

Patrick L. S. van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira.

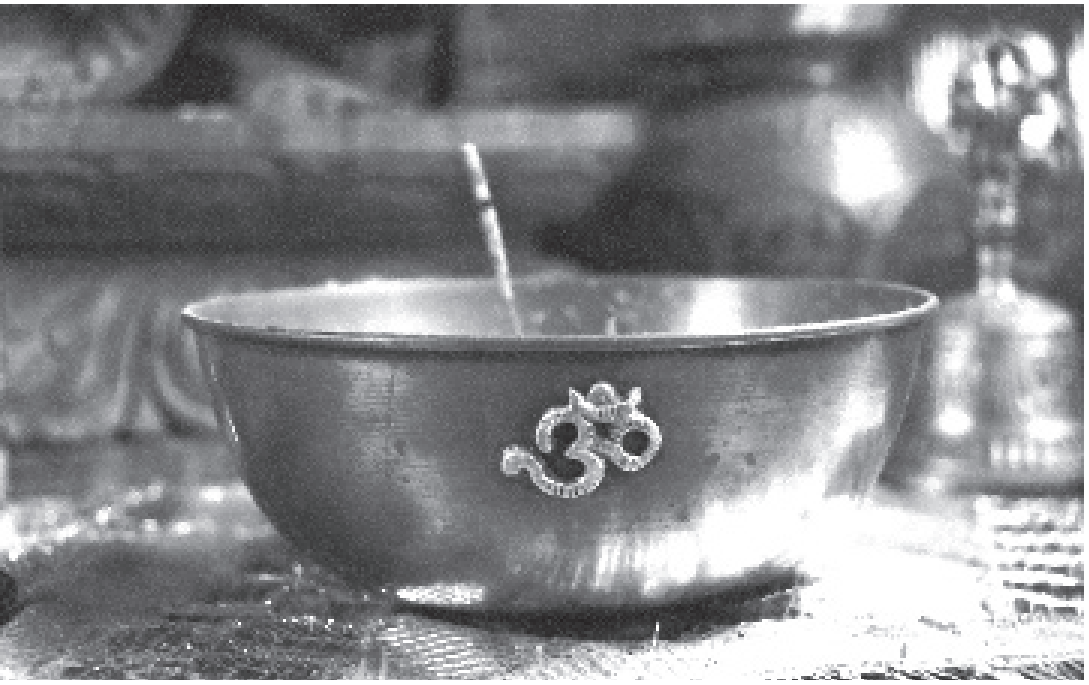
imagem de abertura

Pintura de Rafael Langowski | rafaellangowski@hotmail.com

Tradição Védica

Os Quatro *Upavedas* Parte II

Dhanur Veda



O ser humano é dotado de livre arbítrio, que o distingue de todos os outros seres vivos na Terra. Apesar desse livre arbítrio ser um privilégio que lhe dá a capacidade de escolher suas ações, ele está também sujeito ao abuso. O indivíduo pode fazer escolhas que transgridem o *dharma* e criam desarmonia na sociedade. Uma sociedade pode também, coletivamente, transgredir o *dharma* que, por sua vez, leva à anarquia e à guerra. Na sociedade védica, a guerra era feita apenas como última opção, para preservar o *dharma*.

Descrições de Operações Militares

Os *Purāṇas* e outros trabalhos descrevem operações militares através de histórias de deuses e demônios mostrando a inevitabilidade da guerra quando o *dharma* é violado. O *Śiva Purāṇa* descreve *Tripura saṁhāra*, a destruição do demônio Tripura, enquanto o *Devī Purāna* descreve *Mahiṣāsura saṁhāra*, a morte do demônio *Mahiṣa*. O *Bhāgavata Purāṇa* descreve *Narakāsura vadha* e *Kaṁsa vadha*, a destruição dos demônios Naraka e Kaṁsa. O grande épico *Rāmāyana* apresenta a encarnação do Senhor Rāma com o propósito de destruir as forças demoníacas na forma de Rāvaṇa e outros *rākṣasas*. Os Vedas também mencionam brigas entre deuses e demônios, tais como a batalha entre Indra e Vṛttra.

Os *Purāṇas* e outros trabalhos descrevem operações militares através de histórias de deuses e demônios mostrando a inevitabilidade da guerra quando o *dharma* é violado.

Um Meio de Proteção

Existe um texto competente que estabelece as regras necessárias sobre a guerra e as armas. Este texto é conhecido como *Dhanur Veda*. Apesar da palavra *dhanus* significar arco, aqui ela cobre o uso de todo tipo de arma. *Dhanur Veda* é considerado um *upaveda*, um texto auxiliar do *Yajur Veda*. Ele descreve várias armas e também como fazer uso delas. O texto tem o propósito de defender o *dharma*

védico oferecendo vários meios de proteção para as pessoas que tentam viver uma vida de *dharma*.

Papéis na Sociedade

Através das eras, diferentes culturas têm classificado pessoas em vários grupos. Tais classificações eram usadas para identificar seus papéis na sociedade e facilitar seu funcionamento harmonioso. Na cultura védica, a classificação em quatro grupos foi feita de acordo com a disposição mental das pessoas, a saber, *brāhmaṇas*, *kṣatriyas*, *vaiśyas* e *śudras*. Apesar dessa divisão ter seu contexto na sociedade védica, a base de classificação é universal. Toda sociedade consiste em pessoas dadas a quatro vocações: pesquisa e ensino; administração, judiciário, execução da lei e defesa; comércio, agricultura e pecuária; e trabalho qualificado e não qualificado.

Na visão védica, a constituição interna de um indivíduo é descrita como formada por três qualidades: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Enquanto *sattva* se refere a uma mente pensante contemplativa, *rajas* se refere a uma mente dada à atividade, e *tamas* representa uma mente embaçada. Quando *rajas* é a qualidade predominante da mente da pessoa, seguida por *sattva* e depois *tamas*, ela é vista como muito ativa e motivada por ideais claros. Pessoas com esta disposição trabalham para o bem estar de uma comunidade ou uma nação. Eles se tornam governantes e líderes da sociedade, formando uma comunidade chamada *kṣatriya*, pela qualidade, *guṇa*. Pessoas nascidas em famílias *kṣatriyas* também são chamadas *kṣatriyas* por nascimento, *karma*.

Os *Purāṇas* e outros trabalhos descrevem operações militares através de histórias de deuses e demônios mostrando a inevitabilidade da guerra quando o *dharma* é violado.

Comunidade *Kṣatriya*

O dever primário de um *kṣatriya* é o de manter e de defender o *dharma*. *Dhanur Veda* foi considerado um texto auxiliar essencial na educação védica de um *kṣatriya*, a classe dos governantes e guerreiros.

Apenas aos *kṣatriyas* era permitido praticar essa disciplina. *Brāhmaṇas*, no entanto, eram letrados no assunto e se tornaram professores para a comunidade de *kṣatriyas*.

Um dia e hora auspiciosos eram escolhidos para se começar o estudo do *Dhanur Veda*. Naquele dia um ritual era feito para garantir um começo auspicioso, depois do qual sacerdotes e jovens meninas eram alimentados cerimonialmente. O *āchārya* também era honrado antes de começar a ensinar.

Um *āchārya* era um professor versado nos seguintes sete tipos de batalhas: *dhanur yuddha*, batalha baseada no arco; *kunta yuddha*, batalha baseada na lança; *khaḍga yuddha*, batalha baseada na espada; *churikā yuddha*, batalha baseada na faca; *gadā yuddha*, batalha baseada na maça; *chakra yuddha*, batalha baseada no disco; e *bāhu yuddha*, batalha baseada na mão fechada. Aquele que domina quatro desses tipos de batalha era chamado de *bhārgava*; aquele que dominava dois deles era chamado *yoddhā*; e aquele que dominava qualquer um deles era chamado *gaṇaka*.

Origem

Acredita-se que o Senhor Śiva revelou o conhecimento do *Dhanur Veda* a Paraśurāma em uma composição de sessenta mil versos. Com o passar do tempo, Vasiṣṭha recebeu esse conhecimento e o passou a Viśvāmitra. O trabalho de Paraśurāma sobre o *Dhanur Veda* é conhecido como *Dhanuṣcandrodaya*. Vasiṣṭha também escreveu um trabalho chamado *Vasiṣṭha Saṁhitā*. Droṇa, que é outro elo na tradição, escreveu *Dhanuṣpradīpam*. Alguns outros textos sobre o *Dhanur Veda* são *Śukranīti* por *Uśanas*; *Yuddhajayārṇava* por Bhoja; *Yuktikalpataru*; e *Vṛddha Śāraṅgadhara*. *Dhanur Veda* também é tratado em algumas seções do *Arthaśāstra* de Kauṭilya. *Dhanur Veda* é também exaltado no *Yajur Veda*, seção *Aśvamedha Yajña*, capítulos 16 e 17; *Agni Purāṇa*, capítulos 249 ao 252; e nas *itihāsas*.

Sustentando o *Dharma*

Apesar de o *Dharma Śāstra* dizer, "*ahiṁsā paramo dharmaḥ*" - "*ahiṁsā* é o valor mais importante", uma guerra justa nunca foi evitada devido a *ahiṁsā*, não-violência. Na sociedade védica, valores nunca foram apresentados como absolutos; ele foram sempre entendidos como tendo uma natureza relativa.

Até hoje, qualquer sociedade funciona apenas baseada em valores universais interpretados. Por exemplo, um juiz pode dar a pena de morte para um indivíduo que cometeu homicídio, mas ainda assim ele personifica o *dharma*. Apesar de as conseqüências da sua decisão resultarem na morte de um ser humano, ele é visto como sustentando o *dharma*.

Da mesma forma, uma ação horrível como uma guerra, que parece ser adharmika, pode ser considerada dharmika quando visa proteger o *dharma*. Essa idéia é belamente exposta na *Bhagavad Gītā* quando o Senhor Kṛṣṇa ensina a Arjuna sobre os deveres de um príncipe, lembrando a ele que a guerra é o símbolo último de justiça para um *kṣatriya*.

Armas e Operações Militares

O *Dhanur Veda* é classificado em quatro sessões como se segue:

- iniciação do estudante
- regras de estudo
- destreza e domínio da arte do uso das armas
- o uso de armas

De acordo com o *Dhanur Veda*, as armas usadas em operações militares são de dois tipos: *astra* e *śastra*. Enquanto *śastra* se refere a armas cuja eficiência é medida pelo poder da arma e da destreza que a usa, *astra* se refere às armas cuja eficiência também inclui o poder de mantras específicos associados com uma dada arma. *Astras* são

consideradas as mais importantes armas nas batalhas travadas durante a era dos épicos. Algumas das *astras* mais conhecidas são *Nāgāstra*, *Brahmāstra* e *Pāśupatāstra*.

É dito que para se dominar *Pāśupatāstra* tem que se cantar o mantra relevante cinqüenta bilhões de vezes. A eficácia de se cantar o mantra apropriado no uso de armas é visto no *Rāmāyaṇa* quando o Senhor Rāma pega uma simples folha de grama e invoca o poder de uma arma nela através do canto de um mantra. Ele usa a folha de grama contra o demônio Kākāsura cegando-o de um olho. O uso de mantras é predominantemente visto no *Dhanur Yuddha*, guerra que emprega arco e flecha. Essa ciência específica de armamentos é conhecida como *dhanur vidyā*.

Armas podem também se classificadas em três tipos, de acordo com a maneira como elas são usadas: *mukta*, uma arma que é arremessada da mão, como uma flecha; *amukta*, uma arma que é segurada com a mão durante a luta, como uma espada ou maça; e *muktāmukta*, uma arma que é parcialmente segura e parcialmente arremessada como um laço.

Nos tempos antigos, um exército era composto de quatro componentes: cavalaria, infantaria, carruagens e elefantes. Um exército constituído de 65.610 cavalos, 109.350 soldados a pé, 21.870 carruagens e 21.870 elefantes era chamado *akṣauhiṇī*. A *akṣauhiṇī* era dividida em dez divisões e cada divisão era chamada *anīkinī*. Formações complexas, com os vários componentes do exército, ou seja, carruagens, elefantes, cavalos e soldados a pé, ocupando posições estratégicas definidas, eram chamadas *vyūha*. Esses *vyūhas* tomavam várias formas, como a formação de peixe, *makara vyūha*, a formação da águia, *garuḍa vyūha*; e a formação do círculo, *chakra vyūha*. Na batalha, o rei ou o comandante supremo ficava no centro da formação. O inimigo tinha que quebrar o *vyūha* para localizar e capturar o rei. No *Mahābhārata* nós vemos a eficácia do *vyūha* em batalha. Quando Abhimanyu, filho de Arjuna, quebrou e entrou no *chakra vyūha* do exército dos *Kauravas*, ele se viu aprisionado e foi deslealmente morto em uma luta injusta.

Regras de Guerra

Dhanur Veda estipula regras de guerra que têm suas bases no *dharma*. Épicos como o *Mahābhārata* também descrevem essas regras em detalhes.

Algumas dessas regras são:

- Sob nenhuma circunstâncias civis podem ser atacados.
- Luta deve ficar restrita ao campo de batalha.
- Aqueles que se renderam não podem ser mortos.
- Um soldado não pode ser morto enquanto se prepara para guerra.
- Um soldado desarmado não pode ser atacado a não ser que ele queira lutar.

Na visão dos Vedas existem quatro buscas fundamentais na vida humana. Essas quatro buscas, chamadas *puruṣārthas*, são *dharma*, ética; *artha*, segurança; *kāma*, prazeres; e *mokṣa*, liberação.

Os princípios do *Dhanur Veda* foram observados por séculos e talvez se provaram eficazes apenas quando o inimigo aderia às mesmas regras do *dharma*. Ao longo da história indiana vemos inúmeras violações dessas regras de guerra por diversos invasores. Apesar das adversidades, esses sistema de guerra protegeu e defendeu a terra e o povo védico.

Artha Śāstra

Na visão dos Vedas existem quatro buscas fundamentais na vida humana. Essas quatro buscas, chamadas *puruṣārthas*, são *dharma*, ética; *artha*, segurança; *kāma*, prazeres; e *mokṣa*, liberação. Todo ser vivo tem um instinto de sobrevivência e, portanto, busca alguma forma de segurança. Enquanto uma árvore se dobrará em direção à luz para sobreviver, um cachorro irá enterrar um osso extra para uma refeição futura, um ser humano também é igualmente comprometido com a segurança, mas sua busca por segurança não é totalmente programada como no caso de outros organismos vivos. Para ele, segurança toma

muitas formas diferentes, como riqueza, poder, influência, fama, casa, e até saúde. Buscar prazer é também uma busca muito importante para um ser humano. As buscas por *artha* e *kāma* variam de pessoa para pessoa e também em uma mesma pessoa de um momento para o outro.

Em todas as buscas por segurança e prazer, tem que se escolher os meios, e, portanto, é dado ao *dharma* o primeiro lugar entre os *puruṣārthas*. A *Mokṣa*, por outro lado, é dado o último lugar, já que sem *dharma*, *artha* e *kāma* não é possível se tornar um ser humano completo e maduro que pode finalmente aspirar a liberação.

As pressões pelas buscas de segurança e prazeres pode fazer *dharma* se tornar secundário na vida de alguns. Portanto, a sociedade desenvolveu um sistema de administração para proteger os direitos de todo indivíduo. A disciplina que lida com a administração saudável é chamada *Artha Śāstra*, a arte de governar. Apesar de *artha* se referir ao bem estar físico de um indivíduo, coletivamente *artha* se refere a adquirir territórios e os proteger através da administração do estado. Se refere também à infra-estrutura econômica dentro da qual um indivíduo tem o direito e a oportunidade de ganhar e proteger sua riqueza. *Artha Śāstra*, também conhecido como *Nīti Śāstra*, a ciência da ética, inclui assuntos como *daṇḍa nīti* e *rāja nīti*. *Daṇḍa nīti* lida basicamente com as leis da justiça e o código penal e *rāja nīti* define os deveres e condutas do rei além da estrutura de administração política.

Rāja nīti é discutido nos *Purāṇas*, *Itihāsas*, e *Dharma Śāstras*. Por exemplo, *Agni Purāṇa* (Cap. 218-242) lida de maneira elaborada com os deveres dos príncipes e a descrição do estado, reinado e administração civil. No *Rāmāyaṇa*, quando Bharata vai para Citrakūṭa para trazer Rāma de volta a Ayodhyā, uma discussão elaborada sobre *rāja dharma* é apresentada. Nos *Śānti Parva* e *Anuśāsanika Parva* do *Mahābhārata*, Bhīṣma instrui Yudhiṣthira sobre *rāja dharma*. Em outra importante sessão do *Mahābhārata*, a saber *Vidura Nīti* (Cap. 33-40 do *Udyoga Parva*), Vidura instrui Dhṛtarāṣṭra sobre os deveres reais. *Manu* e *Yājñavalkya Smṛtis* também lidam com o assunto no tópico *kṣatriya dharma*.

Origem

O *Śānti Parva* (12.59.80-86) do *Mahābhārata* discute a origem do *Artha Śāstra*. Acredita-se que o Senhor *Brahmā* compôs esse tratado para garantir a harmonia e a paz na sociedade. O trabalho originalmente consistia em cem mil capítulos que lidavam com *dharma*, *artha* e *kāma*. Vendo o tempo de vida dos humanos sendo reduzido consideravelmente a cada *yuga*, o Senhor Śiva reduziu o trabalho para dez mil capítulos. Seu trabalho é chamado *Vaiśālakṣa Śāstra*. Indra editou ainda mais o trabalho reduzindo para cinco mil capítulos conhecido como *Bāhudantaka*. Mais tarde Bṛhaspati resumiu o trabalho em três mil capítulos conhecido como *Bārhaspatya Śāstra* e finalmente Uśanas reduziu o trabalho a mil capítulos, chamado *Auśanasa Śāstra*.

Artha Śāstra de Kauṭilya

O texto definitivo sobre *Artha Śāstra* é atribuído a Kauṭilya, também conhecido como Chāṇakya e Viṣṇugupta. Kauṭilya era o mentor do grande imperador Chandragupta. Estudiosos datam esse trabalho no quarto século A.C. Neste trabalho, Kauṭilya se refere a um número de outras fontes e seu trabalho inclui compilações desses trabalhos anteriores.

O *Artha Śāstra* consiste em quinze capítulos. Os tópicos cobertos neste livro são:

- Educação e treinamento de um príncipe para governar um reino;
- Deveres de vários oficiais do estado ou administração civil;
- Lei civil, criminal e pessoal;
- Deveres dos ministros;
- Adquirindo alto cargo no estado;
- Sete constituintes de um estado ideal (rei, ministro chefe, terras, capital fortificada, tesouros, exército, aliados);
- Seis tipos de diplomacia ao lidar com outros reinos;
- Rotinas de um rei e suas possíveis ações inadequadas;

- Preparações e precauções a serem tomadas para a guerra;
- Descrições da guerra;
- Políticas sobre oligarquias;
- Meios de ajuda a um rei fraco contra um rei forte, quando o primeiro é ameaçado pelo último;
- Capturando um forte;
- Usando práticas ocultas para eliminar inimigos e traidores;
- Métodos de se lidar com um assunto;

Artha Śāstra não só lida com a administração interna, como também discute a relação com os estados vizinhos. Assumindo a monarquia como forma de governo, ele aborda o rei ou governante único e extensamente o instrui sobre administração interna e relações exteriores. Ele defende a proteção do interesse dos súditos acima daqueles do estado, garantindo seus *yoga* e *kṣemas*. *Yoga* implica na aquisição de objetivos ou objetos na vida, enquanto *kṣema* se refere à proteção deles.

Além disso, o monarca também fazia atividades que eram benéficas aos súditos, como construir barragens, tanques, e abrir rotas de comércio. Como a sociedade era fundamentada no sistema de *varṇāśrama dharmas* baseada na ordem social védica, proteger esse *dharma* era o mais importante dever do monarca. Um monarca ideal era aquele nativo da terra, nascido em uma família real, forte e saudável, e compremetido com o estilo de vida védico.

Administração de um Estado Ideal

Artha Śāstra de Kauṭilya descreve a fonte primária de receita do estado, como o dinheiro coletado como imposto da agricultura, pecuária e comércio. Outras fontes de receita incluem mineração, a partir da qual importantes metais como ouro e prata eram extraídos; e manufatura e outras indústrias.

Em referência a relações exteriores, *Artha Śāstra* menciona três poderes que operam em um estado: *mantra śakti*, o poder de aconselhamento e diplomacia, *prabhāva śakti*, o poder do exército e tesouro público; e *utsāha śakti*, a

diplomacia sábia e a energia do monarca. O corpo administrativo do estado incluíam dezoito membros, conhecidos como *tīrthas*, ou *mahā mātrās*, que ocupavam as mais altas posições na administração. Entre esses, o ministro, *mantrī*; o sacerdote, *purohita*; o comandante supremo, *senāpati*; e o príncipe coroado, *yuvarājā* tinham os mais altos cargos em suas respectivas ordens.

O texto refere-se ao *purohita* como o primeiro cargo dentre os dignitários do estado. O papel de um *purohita* era considerado muito significante e era de muita importância junto ao rei. Ele agia como um conselheiro em todas as esferas de atividades, inclusive batalha. A seu tempo, a função do *purohita* se tornou mais definida dentro do sistema religioso, enquanto o ministro assumiu as tarefas mais seculares do estado.

O chefe dos trabalhadores do palácio e o chefe da guarda do rei eram considerados os próximos em importância, apesar deles serem apenas oficiais do palácio. Eles eram considerados como "ministros internos" já que se movimentavam próximos ao rei no palácio. Entre os oficiais administrativos, os *samāhartās,* que lidavam com o orçamento anual e a administração geral do campo, e os *sannidhātās*, que lidavam com a receita do estado, eram considerados os próximos em importância.

Em paralelo com o cargo do *samāhartā* no campo, estava o cargo de *nāgarika* na cidade. Com propósitos administrativos, ambos dividiam suas áreas de jurisdição em quatro divisões e colocavam um *sthānika*, oficial sênior em cada divisão. Cada *sthānika* tinham oficiais sob seus comandos conhecidos como *gopas* que estavam encarregados de cinco a dez vilas no campo ou dez a vinte famílias nas cidades. Sua função era prover relatórios e coletar impostos dos criadores, da produção e da renda dos súditos. Ao contrário dos deveres do *samāhartā*, os deveres do *nāgarika* não incluíam fazer o orçamento e a contabilidade. Ele era responsável pela administração da cidade, por sua limpeza etc.

Para a prevenção do crime e manutenção da ordem, *pradeṣṭās* eram nomeados no escritório central dos *gopas* e *sthānikas*. Além disso,

oficiais especiais conhecidos como *antapālas* guardavam as fronteiras regulando a entrada de pessoas e produtos no país.

Artha Śāstra também descreve a organização do serviço secreto para checar a lealdade dos súditos e oficiais do estado, checar apropriação indevida do tesouro do estado etc.

A administração da justiça era considerada crucial para um harmonioso funcionamento do estado. O próprio monarca cuidava dos assuntos dos súditos. *Dharmasthas*, juizes, também eram nomeados para as fronteiras, as cidades fortificadas e os quartéis generais de grupos de vilas. Assuntos a cerca de templos, heremitérios e dos estudiosos brahmanes tinham prioridade, enquanto assuntos sobre menores, idosos e doentes se seguiam em importância. Outros assuntos tratados incluem disputa de terra, desordem, perjúrio e crime.

Relação com Outros Reinos

A defesa do estado era baseada em dois de sete constituintes do estado, a saber, o forte e o exército. Uma vez que o forte era um tipo de abrigo para o rei e os súditos, ele estava sempre equipado com muitos suprimentos e uma saída secreta para ser usada em tempo de crise.

Kauṭilya descreve quatro tipos de tropas armadas: elefantes, cavalos, carruagens e soldados a pé, cada uma tendo uma função especial na guerra e disposta em formações definidas. Também há referência a diferentes tipos de armas a serem usadas na frente de batalha ou para defender o forte. Um número de regras de guerra e conquista de reinados são também dados em detalhes.

O relacionamento com os estados ou reinos vizinhos era baseado em certas políticas como a paz, não-retaliação, hostilidade, expedição, buscar abrigo com outro rei, e fazer a paz seletivamente com um rei enquanto hostil com outro. Além dessas seis políticas, o texto também discute quatro *upāyas*, recursos a serem usados por um rei contra um inimigo. Esses quatro *upāyas* também tinham uma aplicação ampla.

Eles eram *sāma*, *dāna*, *bheda* e *daṇḍa*. *Sāma* se refere ao apaziguamento ou a negociação com o inimigo; *dāna* é um presente na forma de um pedaço

de terra ou *kānya*, menina em casamento para se garantir uma posição; *bheda* é enfraquecer a força do inimigo, causando discórdia; enquanto *daṇḍa* se refere à punição do inimigo através do ataque e da guerra. Todas essas políticas e *upāyas* ajudavam o monarca a garantir seu poder, subjugando os inimigos e conquistando outras terras e reinados.

Apesar de *Artha Śāstra* analisar e prescrever detalhes de administração, leis e relações exteriores, mantendo em vista a estrutura social védica, seus princípios têm grande significado em qualquer administração política hoje em dia. Sua visão sobre corrupção entre os funcionários públicos e suas recomendações sobre o serviço secreto, assim como sua análise do crime e da justiça são tópicos que nunca se tornam obsoletos.

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Purna Vidya (www.purnavidya.com), e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução de Paula Ornellas

foto de entrada:
Aline Gomes e Cacau Peres

Centro de Estudos de Vedānta e Sânscrito

24 anos dedicados à preservação do Conhecimento e Cultura Védica

Vedānta, Sânscrito, Simbolismo, Canto Védico

॥ न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ॥

"Não existe nada tão purificador quanto o Conhecimento."

(Gītā, 4.38)

Conheça também o
VIDYA MANDIR EDITORIAL
e suas várias publicações sobre
Vedānta, Sânscrito e a Tradição Védica.

CDs de aula, meditação e cantos.

R. Miguel Lemos, 44/902 - Copacabana - Rio de Janeiro, RJ
Tel: (21) 2287-2774 - vidyamandir33@gmail.com

Marque uma visita ou acesse o site

www.vidyamandir.org.br

Autoconhecimento

Por Swami Dayananda

Ao nascermos, nos deparamos com um mundo cheio de nomes e formas que determinam os limites e as diferenças aparentes entre objetos. A cada instante vivemos inúmeras experiências de prazer e de desprazer e aprendemos a interpretá-las a partir de conceitos, valores e significados, que assimilamos dos outros e do ambiente em que vivemos.

Impulsivamente buscamos realizar os nossos desejos, repetindo experiências de prazer, e assim nos dizemos felizes; ou tentamos evitar sensações de desconforto e desprazer, que nascem da impossibilidade de realizar nossos desejos, e então nos dizemos infelizes.

Esse refúgio no conforto implica num afastamento da realidade interna (sentimentos, sensações etc.) e externa, que são vividas como conflitantes, resultando numa percepção distorcida de nós mesmos e do mundo, ancorada numa série de tensões e resistências físicas e psíquicas.

A partir dessas experiências e interpretações, crescemos construindo uma identidade, uma noção de eu diferente e separado dos outros. E esse eu, por sua vez, torna-se o sujeito que julgará a si mesmo e as situações.

Assim, a vida é vivida sob a constante tensão de nos sentirmos inadequados, desejosos sempre de algo diferente. Sempre imaginamos que alguém, diferente de nós, é feliz, vivendo com confortos. Isso acontece por valorizarmos e termos fantasias com relação ao que o outro possui.

Sob essa ilusão, ninguém é completamente feliz. A única diferença é que alguns são infelizes com confortos e outros infelizes sem confortos. Todo mundo deseja ser diferente do que é ou que o mundo seja diferente do que ele é. Este problema é comum a todos os seres humanos.

Solucionar este problema é o objetivo da vida. Não se pode permanecer indiferente a ele. Através das várias experiências que temos em nossa vida, alcançamos uma maturidade para reflexão. Este é o grande momento, quando não somente vivemos em busca de confortos e prazeres, mas também analisamos o que desejamos com nossas aquisições. O mero acúmulo de objetos não produz felicidade. A insatisfação da mente não se resolve satisfazendo todos os desejos.

O ser humano possui a capacidade de discernimento, o intelecto, e está consciente de si mesmo e do mundo ao redor. Diferente neste aspecto dos animais, que são governados por instintos, o homem possui a grandeza de ser consciente de si mesmo. Porém o eu, do qual está consciente, não lhe parece completo, nem adequado. Infelizmente ele se sente um ser inadequado e incompleto. E este ser incompleto, o único conhecido, cria o constante desejo de ser diferente, através de mudanças na vida.

Não existe problema algum em desejar e causar mudanças na vida. Aliás, as mudanças não podem ser evitadas; a vida é um processo de constante mudança. O problema é a expectativa que existe na mudança.

A expectativa é de que, produzindo uma nova situação em nossa vida ou modificando nosso passado, estaremos mais adequados, mais completos.

Tentamos fazer algo, não pela ação ou pela mudança, mas para sermos felizes, para eliminarmos a insatisfação. Em todas as mudanças que procuramos realizar em nossas vidas, o que buscamos é uma mudança em nós mesmos. Buscamos estar bem em qualquer situação, estar completos, adequados, de forma que nenhuma situação possa nos perturbar.

Ao analisarmos, percebemos a teia das fantasias e dos erros de interpretação e julgamento na qual estamos emaranhados. O questionamento, a compreensão e a aceitação do mundo como ele é e o processo de eliminar os conflitos que nascem dessa ilusão são necessários para atingirmos uma mente clara e tranqüila.

Esta mente clara e tranqüila é o que sempre estivemos procurando. Yoga e Vedānta oferecem os meios para este despertar. Yoga é um conjunto de técnicas que visam o equilíbrio do indivíduo para que ele possa descobrir-se como ser completo. A descoberta deste ser completo, adequado em si mesmo, que não depende de situações para ser feliz, é o objetivo de Vedānta.

Descobrir que existe uma busca fundamental por detrás dos vários desejos é a maturidade espiritual. É o despertar para o objetivo maior da vida, o conhecimento do ser pleno que sou eu.

Swami Dayananda Saraswati dedica-se ao estudo e ensino tradicional de Vedānta desde 1953.
www.arshavidya.org

Este texto foi publicado originalmente em www.vidyamandir.org.br. Foi traduzido por alunos do Vidyā Mandir e revisado por Glória Arieira.

Foto abertura: Aline Gama e Cacau Peres

www.amigosdoyoga.com.br

Conheça o Amigos do Yoga, um site voltado para a divulgação de textos, eventos, aulas e atividades relacionados ao yoga no Paraná e Santa Catarina.

O Amigos do Yoga é mais do que uma fonte de informação, é um veículo de integração que procura aproximar todos aqueles que de alguma maneira estão envolvidos com yoga.

No site você encontra textos, anúncios de eventos, locais para prática, arquivos para download, imagens e outros materiais.

Acesse o site e participe.

AMIGOS DO YOGA

"O UNIVERSO INTEIRO É UMA FAMÍLIA" (*rg veda*)

लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु

Idealizamos esta seção com o intuito de trazer ao leitor textos, relatos e dicas de ações *yogikas* em defesa da vida e do *dharma*. Acreditamos que ser *yogi* começa com reflexões e introspecções sobre o tapetinho e estende-se a todos os momentos da vida, com os pés no chão e com ações práticas. Viver em coletividade, num mundo a cada dia mais povoado, cada vez menor e interdependente aumenta a nossa responsabilidade individual em relação ao outro e ao todo. Pequenas ações locais cotidianas produzem grande efeitos globais a curto e a longo prazo.

Abrimos essa seção com a tradução de um trecho do livro *Green Yoga*, de Georg e Brenda Feuerstein, que traz dicas de ações cotidianas simples e objetivas, mas que podem fazer uma grande diferença ao mundo em que vivemos. Se você deseja contribuir com esta seção, enviando artigo, relatando ações, escreva para *contato@cadernosdeyoga.com.br*

Boa leitura e boas práticas!

Ativismo do Yoga Verde:
o que você pode fazer

por Georg e Brenda Feuerstein

Notamos que falta, à maior parte das pessoas, informações adequadas a respeito da situação do mundo em que vivemos. Neste livro, demos numerosas estatísticas para ajudá-lo a compreender os problemas que lidamos hoje, mas nenhum livro sobre meio ambiente estaria completo sem uma lista de soluções práticas para ajudá-lo a iniciar uma mudança positiva. Nós mesmos criamos a grade bagunça que estamos imersos, porém temos a capacidade de mudar as coisas ao nosso redor. Não acreditamos que transformações globais sejam instantâneas ou imediatas. Mas, tratando-se de meio ambiente, a mudança pessoal pode ser relativamente fácil e acontecer imediatamente.

Estamos te desafiando? Certamente estamos! Esperamos que você assuma a responsabilidade por suas próprias ações e comece a fazer o máximo que puder hoje, agora mesmo. Nada poderia nos deixar mais felizes do que saber que todos que leram este livro decidiram mudar os seus hábitos e tornaram-se ativistas ambientais espiritualmente conscientes, ou ativistas do Yogaerde.

Fazemos a dedução otimista que todos que lêem este livro já são ativistas ambientais ou estão prontos para serem. Para tornar as coisas mais convenientes para você, listamos uma seleção de *websites*, documentários, documentos *online* e livros, e igualmente fornecemos uma lista inicial de ações práticas. Ao compilar essa lista, levamos em conta que o dinheiro pode limitá-lo a dar passos maiores. Conseqüentemente,

certificamo-nos de incluir diversas idéias práticas que custam absolutamente nada e mesmo assim são muito efetivas.

A internet está cheia de recursos (incluindo organizações) que podem ajudá-lo a achar ainda mais informações importantes na proteção e restauração do nosso planeta. Sugerimos que você confira os *links* das páginas, porque elas são meios de direcionamento para outros *sites* interessantes. Nós, além disso, recomendamos que você crie ou participe de algum grupo local que ajudará, coletivamente, manter o seu foco no desafio de tornar todo o seu estilo de vida ecologicamente correto. A nossa *newsletter* gratuita *Green Yoga Initiative* contém muitas informações práticas para ajudar os ativistas eco *yogis*. Ademais, anexamos um *Green Yoga Workbook* para aqueles que acham necessário ter um guia passo a passo na transformação pessoal e global.

Ações práticas que você pode fazer e que podem fazer uma diferença significativa

Simplifique a sua vida o máximo possível. Conscientize-se do impacto que o seu estilo de vida causa sobre o meio ambiente. Faça uma lista de que tipo de coisa você faz uso diariamente, semanalmente e ocasionalmente, assim como, em geral, como você vive a sua vida. Essa prática inicialmente deve ser desafiante, mas certamente vai ajudá-lo a identificar todas as áreas que podem ser transformadas positivamente.

Pense duas vezes antes de consumir. Você realmente precisa? Você pode encontrar um usado? Se está quebrado, pode ser consertado?

Reduza, reuse, recicle. Tente reduzir o desperdício reciclando e reusando

produtos. Lembre-se que um produto pode ser reciclável, mas não ser capaz de ser reciclado onde você vive. Pesquise sobre o que a sua comunidade recicla. Os Estados Unidos geram aproximadamente 230 milhões de toneladas de "lixo" anualmente dos quais 70% são materiais recicláveis ou reusáveis, porém apenas a quarta parte disso é reciclada ou reusada atualmente.

Procure produtos que tenham o mínimo de embalagem possível. Um exemplo perfeito é uma embalagem de chá que tem as folhas do chá num saquinho, coberto por um plástico que está dentro de uma caixinha que novamente está envolta por um plástico. Isso está super-embalado ou o que?

Se você deseja trocar os seus aparelhos domésticos, opte pelos que têm selo de baixo consumo. Hoje há refrigeradores, por exemplo, que consomem 40% menos do que os que eram fabricados em 1993.

Consuma apenas papel 100% reciclado e isento de cloro ou procure por papeis alternativos como *hemp* ou *kenaf*. Isso inclui papéis para imprimir, para escrever, toalhas de papel, papel higiênico e lenço de papel. De acordo com o *National Resources Defense Council*, se cada dona de casa dos Estados Unidos substituísse apenas um rolo de fibra virgem de toalhas de papel (70 folhas) pelos 100% reciclados, salvaríamos 544 mil árvores.

Tome uma chuveirada ao invés de tomar um banho e se desafie a tomar uma chuveirada que seja a mais rápida possível. Água para banho contabiliza 2/3 de todo o custo com aquecimento de água. Além disso, muitas áreas hoje em dia sofrem com falta de água. Essa é uma atitude que não custa nada, mas pode economizar algum dinheiro.

Instale chuveiro de baixa pressão e redutor de pressão em torneiras. Chuveiros de baixa pressão usam apenas dois galões de água por minuto se comparado a um

chuveiro pressurizado que gasta entre quatro e sete galões por minuto. Essa atitude de baixo custo traz uma significativa economia de água, energia e dinheiro.

Mude a sua máquina de lavar para lavagem com água fria apenas. Se todas as máquinas de lavar dos Estados Unidos fossem mudadas do modo de água quente para água fria, significaria uma economia de cerca de 30 milhões de toneladas de CO2 por ano.

Use o velho e conhecido varal no lugar da secadora, sempre que possível. Faça uso do presente da energia gratuita do vento e do sol.

Conserte vazamentos em canos e torneiras. Uma típica goteira de torneira constante pode desperdiçar 40 galões ou 151 litros d'água por dia.

Desligue os aparelhos domésticos que você não esteja usando e tire-os da tomada durante a noite ou quando você não pretenda usá-los por um período longo de tempo. Um computador, por exemplo, usa 15 watts quando ligado na tomada, mesmo fora de uso. Ou mesmo um forno de microondas gasta oito watts de energia quando não está em uso. Simplesmente crie o hábito de tirar da tomada os eletrodomésticos depois de usá-los.

Consuma, sempre que possível, produtos locais e comidas orgânicas ou, melhor ainda, se você tem acesso a um jardim, plante você mesmo. As refeições americanas, em média, viajam cerca de 1.500 milhas da fazenda ao prato. Você não precisa ser um matemático para se dar conta de que os seus hábitos alimentares podem contribuir com a emissão de uma enorme quantidade de dióxido de carbono na atmosfera. Além disso, consumir alimentos produzidos no local que você reside, trará um grande benefício à comunidade. Por favor, pesquise sobre os mercados que oferecem produtos produzidos por produtores locais.

Elimine o *fast food* da sua dieta. A indústria do *fast food* cria uma quantidade enorme de desperdício e não apóia produtores locais. Além disso, *fast food* tende a ser prejudicial a sua saúde.

Torne-se um vegetariano ou um *veagan*. Criação de animais gera poluição do solo, do ar e da água e é o principal causador do aquecimento global. Além do fato de que a prática *yogika* da não violência deve valer para todos os seres vivos e para o meio ambiente como um todo.

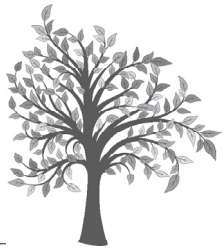
Compostagem. Se você não pode fazê-la ao ar livre, tente a compostagem com minhocas em ambientes fechados. Pesquise em livrarias ou bibliotecas livros que ensinem as maneiras corretas de compostagem ou ainda busque por artigos na internet.

Diga não a qualquer sacola de plástico que seja oferecida a você. Troque as sacolas de plástico por sacolas de pano, não apenas no supermercado, mas em qualquer tipo de compra que você faça. Atualmente muitas comunidades estão abolindo o uso de sacolas plásticas. Encoraje a sua comunidade a fazer o mesmo.

Plante árvores. Árvores em crescimento são aspiradores de pó de dióxido de carbono! Acesse o site: *www.plant-trees.org*. Mesmo que você possa plantar apenas poucas árvores no seu jardim para fazer sombra à sua casa, isso já pode ajudar a reduzir o uso de ventiladores e ares-condicionados durante o verão.

Mude os seus hábitos de transporte. Caminhe, ande de bicicleta faça revezamento de carro e use transportes públicos como ônibus e trens sempre que possível.

Voe menos, ou não voe. Se você precisa voar contribua com empresas que possuam programas de compensação de emissão de carbono. Cheque o guia *on line* em *www.cleanair-coolplanet.org/consumerguidetocarbonoffsets.pdf*.

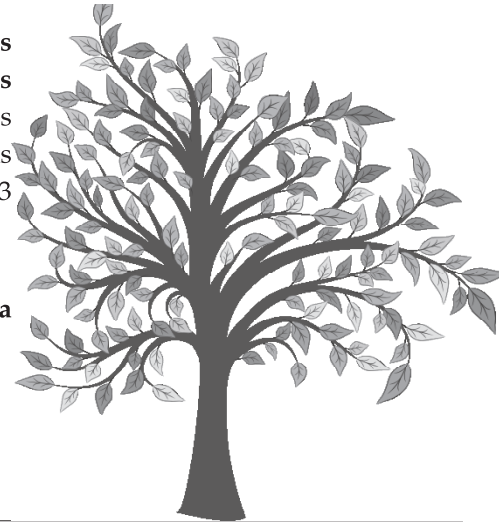


Seja um verdadeiro eco-viajante. O ecoturismo é uma indústria que cresce rapidamente e não é necessariamente amigável com a natureza. Considere explorar e se voluntariar próximo de onde você reside, e, por favor, lembre-se que as viagens aéreas são as principais responsáveis pelo aquecimento global, mesmo que a sua aventura tenha o selo "eco" ligada a ela.

Não use garrafas de água de plástico. Se for potável beba água da torneira, ou filtre a água da torneira. Se você precisa carregar água com você, dê preferência a embalagens de aço inoxidável ou de vidro. Garrafas de água comerciais não apenas são grosseiramente superfaturadas, como também, quando produzidas em embalagens de plástico, contribuem com a poluição da terra, do ar e da água e podem colocar a sua saúde em risco (devido às substâncias tóxicas que expele).

Transfira os seus investimentos para investimentos que sejam socialmente e ambientalmente responsáveis e certifique-se de que os seus futuros investimentos sejam realizados da mesma maneira. Seja consciente e saiba como o seu dinheiro está sendo investido e certifique-se de que as companhias que você investe direcionam recursos a causas ambientais.

Substitua suas lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes. As fluorescentes não apenas duram 10 vezes mais como também consomem 2/3 menos energia.



Use apenas produtos de limpeza ecologicamente corretos.

Incentive editores de livros, revistas e jornais a usar papéis 100% reciclados para todas as suas necessidades de impressão e parabenize os que já o fazem.

Pratique a descarga ecológica. Se for número um, deixe. Se for número dois, dê descarga. Uma família comum com quatro pessoas puxa a descarga cerca de 20 mil vezes ao ano. Mesmo que você tenha em casa uma descarga econômica, que consome 6 litros d'água por descarga, ainda assim esse hábito consome uma quantidade enorme de água desnecessariamente.

Opte por um jardim ecologicamente correto em casa. Escolha plantas nativas para ajudar a reduzir o uso de fertilizantes e não use pesticidas químicos. Considere ter um cortador de gramas mecânico ao invés dos movidos a gás ou eletricidade. Seus vizinhos e o ar ao seu redor serão gratos, bem como os seus músculos.

Se você for comprar ou alugar um automóvel procure o mais econômico e o menos poluente, de preferência os híbridos [motores *flex*].

Escreva para os políticos e vote conscientemente. Os líderes políticos são influenciados pelo público, e você pode fazer uma grande diferença apenas expressando a sua opinião.

Apóie as bibliotecas públicas. Poucas coisas ainda são gratuitas hoje em dia, mas as bibliotecas públicas ainda são, e elas são riquíssimas fontes de livros, DVD's, CD's, revistas, e jornais, que de outra maneira você teria que comprar.

Incentive a sua empresa, organização, escola, família, e amigos a reduzir a emissão de carbono e compartilhe listas, informações [e estas informações] com quem você conhece.

Extraído do livro Green Yoga de Georg e Brenda Feuerstein

traduzido por Tales Nunes

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3209 8978

Bahia

Estúdio Yoga Santosha
Mudrá, Mantra, Kriyá, Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá, Samyama
Rua Barro Vermelho, 310-B - Praia do Buracão
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110 e 3245-4408
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blospot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Coronel Linhares, 452
Meireles - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Goiás

Dhyana - Yoga . Ayurveda . Terapias . Cursos
Aulas regulares, cursos e formação
Rua 1.130, 242 -Setor Marista
Goiania - Go
Fones: (62) 3241-4096
yogadhyana@gmail.com
Credenciada pela Aliança do Yoga

Minas Gerais

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes
Praça do Papa, 225
Mangabeiras- Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ciência Meditativa
R. Dr Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@ciênciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Govinda Centro de
Yoga e Bem Estar
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Prana e Yoga
Hatha Yoga e Ashtanga, em grupo e particular
Rua Delfim de Pádua Peixoto, 949
Praia Brava - Itajaí, SC
Tel. (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
pranaeyoga@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br

Yogaluz
R Prof. Marcos Cardoso Filho, 632
Santa Mônica - Florianópolis, SC
Fone: (48) 3025-1557
yogaluz@uol.com.br
www.yogaluz.com.br

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

R. Mário Amaral, 255 - São Paulo
Tel.: 11 3051-7233

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

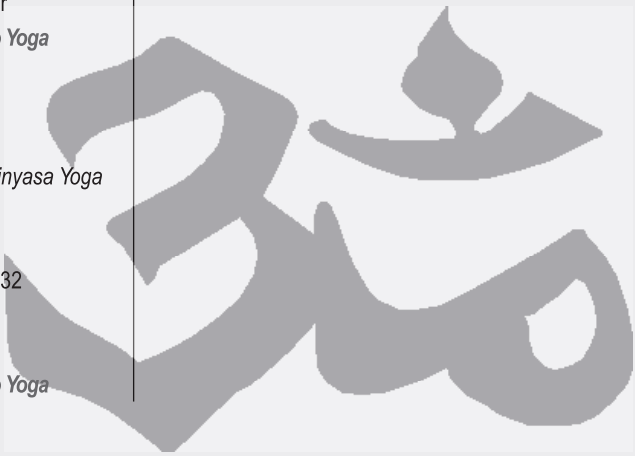
Ashtanga Yoga Estúdio
Ashtanga Vinyasa Yoga, cursos e formação
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
Fone: (11) 3141-1576
São Paulo, SP
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223
(Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Kedhara Yoga
Meditação, Power e Ashtanga Vinyasa Yoga
Av. Nova Independência, 671
Brooklin - São Paulo, SP
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

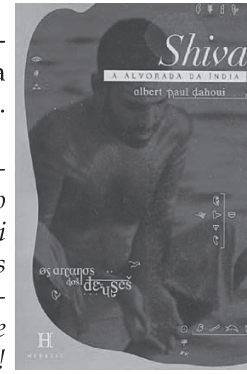


Dicas de livros

Uma visão ayurvédica da mente: Uma cura da Consciência de Dr. David Frawley (editora Pensamento).

Livro que expandiu meu conhecimento sobre a mente, seu funcionamento e suas inter-relações com nosso corpo físico, sutil e com o universo, mostrando-nos práticas (Yoga) para mantermos nossa saúde harmônica.

Shiva, A alvorada da Índia de Albert Paul Dahoui. Coleção :Os arcanos dos deuses (editora Heresis).



Nesse fantástico romance épico navegamos pelos registros acásicos descobrindo os mistérios da civilização do vale do Indo. Como o personagem chamado Enki tornou-se Śiva através de encarnações sucessivas juntamente com Pārvati, Gaṇeśa e Skanda, destrinchando o karma e revelando o caminho de tornar-se senhor de si mesmo. Maravilhoso!

O Yoga da Alimentação de Omraam Mikhael Aivanhov (editor original: Editions Prosveta S.A -France)

Apresenta a alimentação em todos os planos, como trocas que devemos fazer com todo o universo, para alimentar todo o nosso ser, desde o corpo físico até os corpos sutis. O enfoque não é o que comer, mas como comer, para que as refeições sejam um aperfeiçoamento da vontade, do coração e do intelecto.

Patrícia Marsigli Afonso pratica Yoga em São Paulo
patilila@hotmail.com

Culinária Indiana

por Kin Viana
kinviana@hotmail.com

Durante o período de inverno, é importante ingerirmos alimentos que aqueçam o organismo, reduzindo os efeitos negativos causados pelo clima frio e úmido de *kapha*, ou frio, seco e com vento de *vata*, que alteram o equilíbrio dos nossos *doṣas*. Recomendo que se dê preferência a alimentos quentes, substanciosos, energéticos e revigorantes, sempre adicionados de uma pitada de sabores picantes, doce e acido. Para isso daremos uma receita do saboroso ***chutney de abacaxi.***

Para preparar esse prato você fará duas misturas diferentes.
Ingredientes da primeira mistura:
- Um abacaxi;
- Duas xícaras de açúcar;
- Um pau de canela;
- Cinco cravos da Índia;
- 10 sementes de cardamomo;

Preparo:
Pique o abacaxi e cozinhe com os ingredientes por 40 minutos, podendo acrescentar meio copo de água para não queimar o fundo.

Para a segunda mistura, numa frigideira separada, frite os seguintes ingredientes seguindo a seqüência abaixo:
- Cinco colheres de ghe ou um óleo de girassol ou outro óleo de sua preferência;
- Meia colher de chá de sementes de cominho;
- Meia colher de chá sementes de erva doce;
- Uma colher de chá de gengibre picado;
- Um dente de alho bem picado;
- Uma ou duas pimentas dedo de moça, ou pimenta calabresa bem picada;
- Uma colher de farinha de trigo;
- Meia colher de café de sal;

Depois de frito, misture com o abacaxi.
Você pode ajustar a receita de acordo com o seu paladar, lembrando dos sabores: picante, ácido e doce.

A controvérsia Haṭha-Rāja

Hoje em dia, testemunhamos um aumento exagerado na importância que se dá à prática de *āsana*, em detrimento, obviamente, das práticas meditativas e do estudo. Essa mudança nas prioridades daquilo que se ensina como Yoga é perceptível no cotidiano de muitas escolas. A tendência a enlevar os aspectos práticos mais visíveis do Yoga, compreendendo-se aqui as técnicas físicas, energéticas e de relaxamento, em vez do estado meditativo, do estudo e da compreensão de si mesmo, tem seus seguidores e detratores.

É bom lembrarmos que esta conrtrovérsia Haṭha-Rāja se insere dentro de outra ainda maior: vida de ação ou vida de contemplação? Que método seria mais eficiente? As respostas são naturalmente variadas, como veremos ao longo deste texto.

Essa controvérsia não está presente apenas no mundo ocidental, mas igualmente na Índia, berço desta arte milenar. Já participamos pessoalmente de debates entre praticantes e professores no Oriente e podemos testemunhar que o assunto divide as opiniões tanto lá, quanto aqui na nossa terra.

É possível verificar em fóruns e discussões, na internet ou em reuniões de praticantes, o quanto esse tema polariza as opiniões. Não é nosso intuito, com este texto, colocar mais lenha na fogueira, mas contribuir para um entendimento entre as partes ou, pelo menos, transformar a discussão em algo interessante e produtivo para todos.

A pergunta é se a prática de *āsanas* e as demais técnicas "exteriores" (*bāhya*, segundo Patañjali) seria ou não fundamental para o sucesso no caminho do Yoga. Diante dela, temos duas posições possíveis: o sim ou o não. Os críticos da prática de Haṭha centrada no *āsana* afirmam que o sistema foi reduzido à sua dimensão física apenas. Os entusiastas do sistema praticam com a convicção de que algum prêmio os aguarda no final do esforço que fazem cotidianamente. Haveria alguma outra postura intermediária, de conciliação entre ambos pontos de vista?

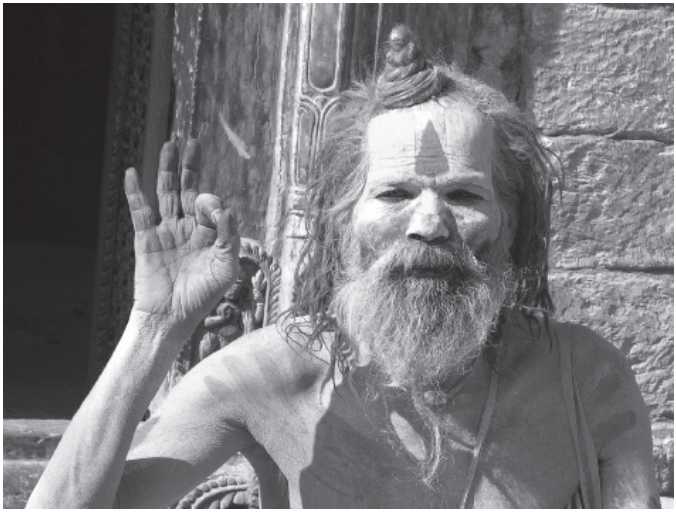
Yogis de tapete versus _yogis_ de sofá.

Os praticantes de Yoga, *grosso* (e equivocado) *modo*, poderiam ser classificados em dois grandes grupos: os *yogis* de tapete e os *yogis* de sofá. Os *yogis* de tapete são aqueles excessivamente centrados na prática física e nas filigranas técnicas. Os *yogis* de sofá são os interessados na compreensão da filosofia e na vida meditativa e apresentam, de modo geral, um

certo desprezo pelas coisas do corpo, tendendo a ficar longas horas estudando. Um abismo de incompreensão mútua os separa.

Alguns *yogis* de sofá olham condescendentemente para os *yogis* de tapete e suas pequenas obsessões pensando: "estão totalmente equivocados. Veja como perdem o tempo elevando as patelas e alongando-se! São uns masoquistas". Por seu lado, os *yogis* de tapete, olhando por cima de seus (alinhados) ombros, acham dos primeiros: "eles pretendem meditar, mas nem sequer conseguem sentar com as costas eretas! São uns acomodados". Onde se situa o amigo leitor neste debate?

Os defensores da prática podem argumentar que os outros não sabem do que estão falando, uma vez que a técnica precisa ser "feita" para produzir resultados. Os que descartam totalmente a validade desse tipo de abordagem, por sua vez, muitas vezes não se dão a chance de fazê-la para ver o que acontece. Por mais que os argumentos de cada lado tenham sua relevância, eles são usados geralmente como armas para a agressão e não como instrumentos de conciliação. Se houvesse um diálogo mais aberto entre ambos os pontos de vista, o encontro das opiniões poderia ser muito mais produtivo.



Para ir além dos preconceitos e das opiniões partidárias, e para manter a objetividade, acredito que seja necessário estudar com atenção a relação que existe entre o Haṭha e o Rāja Yoga na literatura disponível.

Essa relação, olhando para os poucos textos que chegaram até nós, é uma relação de complementaridade.

Demos nomes aos bois, mesmo que isso signifique simplificar ao extremo. Entende-se por Haṭha Yoga o Yoga da Força, que dá ênfase à disciplina físico-energética, à purificação, à alquimia corporal e à transmutação da energia densa em sutil. Este Yoga, de maneira equivocada, é apresentado muitas vezes como "Yoga físico". Como contraparte dele, temos o Rāja Yoga ou "Yoga real", que englobaria as práticas meditativas, o autoconhecimento, o estudo, os mantras, as visualizações e demais técnicas chamadas "sutis".

É preciso dizer também que, ao longo dos séculos, o debate foi mudando sutilmente de forma. Por momentos, aquilo que se entende como prática incluiu a meditação, os respiratórios e as posturas *yogikas*. Por momentos, a discussão ficou restrita apenas ao confronto entre a vida de meditação (*dhyāna*) e a vida de estudo (*jñāna*), ou ainda, entre a vida de contemplação (*sannyasa*) e a vida de ação na sociedade (Karma Yoga).

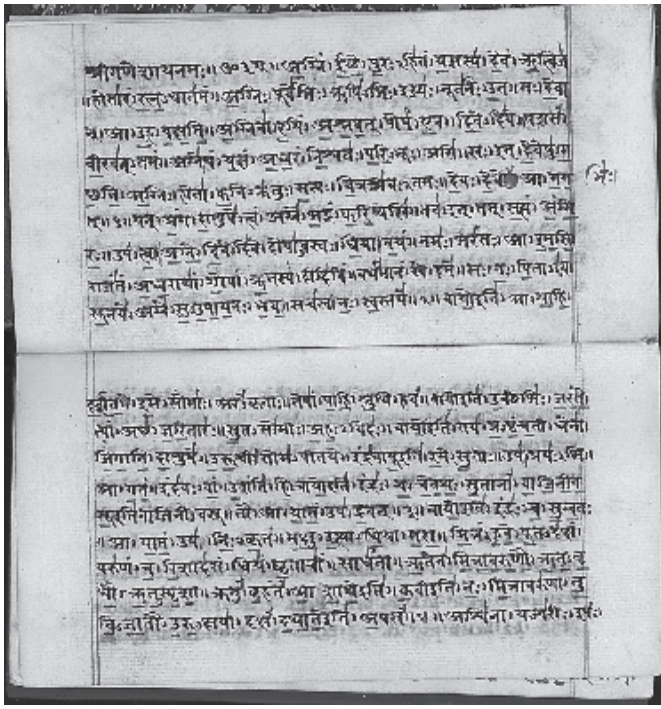
A opinião de Svātmārāma.

A *Haṭha Yoga Pradīpikā*, atribuída ao sábio acima mencionado, inicia-se dizendo: "Eu saúdo o Primevo Senhor, Śiva, que ensinou o conhecimento do Haṭha Yoga, à sua esposa Pārvati. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado Rāja Yoga. O *yogi* Svātmārāma, depois de saudar solenemente a deidade e seu guru, estabelece desde o início que o ensinamento do Haṭha Yoga é somente um meio para a realização do Rāja Yoga". Aqui, parece clara a conexão entre ambos métodos.

Porém, mais adiante, na décima estrofe, diz ainda: "O Haṭha Yoga é um refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de dor. Para todos aqueles que se dedicam ao

Yoga, o Haṭha é a tartaruga que sustenta o mundo [a base que sustenta suas práticas]". Isto, a primeira vista, pode parecer uma contradição. Como assim, o Haṭha é um refúgio para o sofrimento, mas não pode existir sem o Rāja? O autor não dá grandes explicações nos versos seguintes.

A *Haṭha Yoga Pradīpikā* tem quatro capítulos. Os três primeiros estão dedicados a expor o sistema de conduta, a dieta, as posturas, as purificações, os *prāṇāyāmas*, *mudrās* e demais técnicas. O último capítulo, por sua vez, é inteiramente dedicado à meditação no som sutil (*nada*) e lista as diferentes formas de *samādhi*, o estado de iluminação. Em nenhum lugar o autor deixa claro onde termina o Haṭha e começa o Rāja.



Avançando na leitura, tem-se a nítida sensação de que Haṭha e Rāja não são métodos separados. Pelo menos, não o são para Svātmārāma. Da leitura atenta deste texto concluímos que ele tenta integrar as técnicas do Yoga à sabedoria do Vedānta. Tanto é assim, que o autor desta obra propõe no

código de conduta a aplicação do *Siddhāntavākya Sravaṇam*, "ouvir o ensinamento do Siddhānta".

Este preceito, que ocupa o sexto lugar na lista dos *niyamas*, sugere que o praticante de Haṭha estude e compreenda o Vedānta. Fazemos menção ao Vedānta, pois, lendo com cuidado, vemos claramente que, embora a palavra Siddhānta não seja sinônima de Vedānta, é a esta escola filosófica que o autor da *Pradīpikā* alude.

Siddhānta significa "tradição", ou "doutrina". Esta palavra é usada para designar as diferentes linhas de conhecimento dentro da tradição hindu. Cada linha tem seu ponto de vista explicado numa obra, que geralmente está escrita no estilo aforístico (*sūtra*) e é atribuída ao primeiro mestre daquela tradição. Cada texto seminal, por sua vez, é comentado por mestres de gerações posteriores, citando as fontes do *Śruti* (o "Conhecimento Revelado": Vedas e Upaniṣads), e usando a lógica e os demais meios de conhecimento aceitos como válidos. No caso do Vedānta, o autor do *Brahmā* ou *Vedānta Sūtra* é Veda Vyāsa, enquanto que os comentários são de Śrī Śaṅkarāchārya, Śrī Rāmānuja e Śrī Mādhavachārya.

A opinião de "Vaśiṣṭha".

Contrariamente a essa tentativa de integração das práticas do Haṭha com a filosofia Vedānta feita por Svātmārāma, o presumido autor do *Yoga Vaśiṣṭha*, um dos textos mais completos sobre a filosofia Vedānta, opõe mais de uma vez Jñāna e Haṭha, o conhecimento e a prática, como caminhos mutuamente excludentes.

Coloco o nome Vaśiṣṭha entre aspas, para indicar que, muito provavelmente, o *ṛṣi* chamado Vaśiṣṭha não é o autor real deste *śastra*. Vaśiṣṭha é um sábio da era védica, mestre do príncipe Rāma no épico *Rāmāyaṇa*, que não pode ter escrito na rica prosa clássica sânscrita em que esse texto se apresenta. A tradição atribui a ele a autoria desta obra, mas ela é certamente muito mais recente. Podemos concluir isso pela própria menção ao método do Haṭha, que não existia na época em que o Vaśiṣṭha histórico viveu (ou, pelo menos, não existia com esse nome).

O *Laghu Yoga Vaśiṣṭha*, versão abreviada do texto citado anteriormente, afirma, numa passagem do quinto capítulo, que "o Haṭha Yoga só conduz à dor". Como podemos ver, este debate tem alguns séculos de existência e não se esgotou naquela época.

O ponto de vista de Patañjali.

O sábio Patañjali, por sua vez, exalta no *Yoga Sūtra*, ao mesmo tempo as práticas meditativas e o cultivo do discernimento como meios para chegar à meta do Yoga. Ele certamente não descarta as técnicas preliminares (conduta, postura, respiratórios, abstração sensorial), mas claramente se centra no autoconhecimento e na vida meditativa como meios para a realização.

Por exemplo, este sábio afirma, no início do segundo capítulo dos *Sūtras* que a austeridade (*tapaḥ*), a compreensão de si mesmo (*svādhyāya*) e a devoção (*Īśvara praṇidhāna*) devem ser cultivadas para eliminar as fontes de sofrimento e obter-se o estado de iluminação (*samādhi*). Essa técnica tríplice é chamada por ele Kriyā Yoga. Kriyā Yoga pode ser considerado um sinônimo de Karma Yoga, o que nos levaria de volta para o caminho do conhecimento (*jñāna*), que se complementa com o caminho da ação (*karma*).

É sabido que o conhecimento metafísico é a única via para a realização proposta pela filosofia Sāṁkhya. Ora, esta filosofia serve como base para os *Aforismos do Yoga* de Patañjali. Por outro lado, este sábio dá uma grande importância às práticas e, dentre elas, especialmente, às técnicas contemplativas. Portanto, em seus *Aforismos*, Patañjali faz uma síntese entre o caminho de conhecimento e o caminho da prática. Assim, ele aparece como um dos primeiros conciliadores entre essas duas possibilidades: estudo e prática.

A postura de Vidyāraṇya.

Acredito que o caminho da conciliação entre os dois pontos de vista possa ser encontrado nas próprias escrituras do Yoga. Um texto pouco conhecido, chamado *Jivanmukti Viveka* ("Investigação

sobre a Natureza do Emancipado Vivente"), atribuído ao grande Swami Vidyāraṇya, do século XIV, propõe uma conciliação entre os caminhos da prática e o conhecimento. Para realizar essa tarefa, este texto cita algumas Upaniṣads, a *Bhagavad Gītā*, o *Yoga Vaśiṣṭha*, o *Bhāvagata Purāṇa*, o *Mahabhārata*, o *Yoga Sūtra* e outros *śāstras*.

Assim, numa obra razoavelmente breve (são cinco capítulos com aproximadamente 180 estrofes cada), Vidyāraṇya expõe os diferentes pontos de vista e os integra magistralmente, entretecendo as citações de cada obra com comentários próprios que fundamentam a inclusão de cada ponto de vista, e de cada opção pessoal. O texto se divide entre as possibilidades de vida do *jivanmukti* que renuncia à sociedade e os daquele que escolhe permanecer nela, respeitando e enaltecendo ambas as possibilidades.

Talvez, a solução desta charada esteja na *Īśā Upaniṣad*, que diz:

> "Em noite de trevas vivem aqueles para quem somente o mundo exterior é real. Em trevas ainda mais escuras vivem aqueles para quem apenas o mundo interior é real. O primeiro conduz a uma vida de ação. O segundo a uma vida de contemplação. Porém, aqueles capazes de combinar ação e contemplação, atravessando o mar da morte pela ação, alcançam a imortalidade através da contemplação. Assim ouvimos dos sábios que nos instruíram." (*Īśā Upaniṣad*)

Os diferentes frutos são colhidos por diferentes *yogis*.

Resumindo, podemos dizer que o Yoga é como uma imensa e generosa árvore, disposta a nutrir com seus frutos todos aqueles que dela se aproximarem.

Esses frutos são de diferentes tamanhos, cores e sabores. Alguns estão nos ramos mais baixos e são de fácil colheita. Outros estão escondidos entre as folhagens e são mais difíceis de se enxergar e colher. Aqueles praticantes que estiverem preparados para colher os frutos escondidos, mais sofisticados e quem sabe por isso, menos visíveis, irão atingi-los usando suas habilidades. Os que estiverem aptos a colher os frutos mais acessíveis e simples irão se nutrir e se contentar com esses frutos. À medida que estes últimos desenvolverem suas habilidades, curiosidade e capacidade, irão descobrir que há outros frutos, quem sabe mais saborosos, quem sabe mais interessantes, escondidos nos ramos superiores. No devido tempo, poderão desenvolver a habilidade de subir até eles e colhê-los.

Ninguém deveria ficar com ciúmes, ou se considerar proprietário da árvore, ou sequer de um único ramo, folha ou fruto dela. Todos nós deveríamos cuidar da árvore com respeito e devoção. Todos deveríamos respeitar e honrar o ponto de vista do outro, mesmo que seja diferente do nosso próprio, e nos concentrar no nosso próprio processo de autoconhecimento, ao invés de perder tempo criticando os diferentes caminhos que outros nossos irmãos possam estar trilhando.

Namaste!

Pedro Kupfer é yogi e surfista. Mora na praia de Mariscal onde pega onda quase que diariamente, e viaja por aí aprendendo e ensinando. Edita o site www.yoga.pro.br